さびしい子供たち

本田せつ子

UN BOOK

さびしい子供たち ／目　次

この本を手に取ってくださってありがとうございます　4
はじめに　7
自分を知り、子供の心を感じていきましょう　11
子供は親の鏡です　19
あなたは寂しい心に気付いていますか　37
自分自身を感じてみませんか　45
子供の相談室の窓から　59
虐待をしてしまうあなたへ　97
いじめから見えてくるもの　131
子育てとは　157
あとがき　172

さびしい子供たち

この本を手に取ってくださって
ありがとうございます

子供のことで何か悩み事がおありですか。

どんな悩みでしょうか。

今一番苦しいと感じていることは、どんなことでしょうか。

あなたの思い描いていた子供の幸せが、遠くに逃げていってしまうとお考えでしょうか。

自分の思い通りにならない子供が、歯がゆいのでしょうか。

非行化して反社会的な行動を取ってしまう子供が心配なのでしょうか。

学校でいじめに遭い、不登校を繰り返す子供が心配なのでしょうか。

すべてから自分を閉ざし、引きこもっている子供が心配なのでしょうか。

学校生活に馴染(なじ)めず、適応障害、情緒的障害と言われていることが辛いのでしょうか。

また、心身の発達の遅れが顕著で、発達障害と言われていることが辛いのでしょうか。

または、あなた自身の問題、望まない子なのに産んでしまった。だから、どうしても愛情が湧かない。それが苦しいと感じていらっしゃるのでしょうか。

子育ての重圧に押し潰されそうな自分を感じていらっしゃるのでしょうか。

子供に関する悩みは尽きることなく、親としてずっと付いて回るものかもしれません。でも、苦しんでいるのはあなたです。

あなたがその苦しみから解放されるには、どうしたらいいのでしょうか。

今、様々な苦しみの中にいるお母さんたちが、少しでも心の平安を取り戻し、子供と共に生きる喜びを感じていかれるようにと、その思いで筆を進めています。

はじめに

初めてわが子をその胸に、腕に抱いた時、あなたの心に湧き起こった喜びを、どうぞ、思い出してください。

初めてお乳を含ませた時の何とも言えない充実感、そして、心に湧いた思いを思い出してください。

母となる喜び、そして、責任感、「どうか幸せになってほしい」、その願いを込めて、子供の顔を覗き込んだのではないでしょうか。

「私が必ず守ってあげる、だから、安心してすくすく育っていってね」。

愛しい思いで、日に日に重くなっていく体重を感じ、その成長を喜んだあなたを思い出してください。

十数年の月日を経て、今のあなたの心に去来す

る思いはどのようなものでしょうか。

初めてわが子を胸に抱いた時の思いを、どこか遠くに置き忘れ、「なぜこんな子に、私の育て方が間違っていたのではないだろうか」と悩んでいるあなたが、そこにいませんか。

「産まなければよかった。もう、こんな子、私の子供ではない。とても手に負えない」と悩んでいるあなたがそこにいませんか。

でも、あなたは母親です。

母親だからこそ、できることがたくさんあります。

育児に失敗したのでも、教育に失敗したのでもありません。

自分を決して責めないでください。自分を責めても、暗く落ち込んでも、決して展望は開かれてきません。

むしろ自分自身さえも追い込んでいき、さらに

暗い世界へ迷い込んでしまうだけなのです。

まして、どこかに責任のありかを求めて、「お父さんが悪い、もう少し子供の教育に参加してくれたら、手助けしてくれたら。教師がもう少し気を配ってくれたなら、だいたい教師の資質が問われる」などと、責任転嫁（せきにんてんか）することもやめにしましょう。

母親の力は偉大なのです。

もっと自分自身を信じて、明るく前向きに、子供に優しい思いを向けていくだけで、あなた自身が救われていく、楽になっていくことに気付かれるでしょう。

子供を変えていくのではなく、あなた自身が変わっていく。それがとても大切なことなのです。

私は、夜も眠ることができないほど、苦しみ悩んでいるお母さんたちが、明日への希望をその心に取り戻していかれることを望んでいます。

この本は一般的な教育書でも心理学書でもありません。

でも、本当に大切なことを伝えたい、心理学や教育を超えたところに存在する真実に、自ら気付いていってほしいとの思いから書き進めています。

自分の心で気付き、自ら幸せを見出していってほしい。その思いで書き進めています。

読み進めながら、自らが感じ、思ったことを大切にしていってください。

自分の中で「あぁ、私は間違っていた。子供に申し訳なかった」、そんな思いが湧いたなら、そこから新たに出発してください。それがどれほどの喜びか、幸せへの道を開いていくことなのか、自分の心で体験していただきたいのです。

もし、悩み苦しんでいるお母さんの心に、一筋の光、爽やかな優しい風が吹いたなら、筆者にとって、これに勝る喜びはありません。

自分を知り、子供の心を
感じていきましょう

最近、キレやすい子供たちが増加していることが、社会問題になっています。

その原因がいろいろと取り沙汰されていますが、なかなか原因究明とまではいかないようです。

普段は全くおとなしい、特別目立ったところもない、素行が悪かったわけでもない。しかし、ある日突然、人が変わったように豹変し、暴力を振るう、暴言を吐く、あげくの果てに殺傷事件にまで発展し、その時初めて子供の心奥深くに潜んでいた闇に気付く。そんな事件が後を絶ちません。

今、そのような子供たちをどのように教育していったらいいのか、どのように接していったらいいのか、何か手立てはないのかと、多くの教育者、心理学者、現場を担当する教師たちの間で議論されています。

なぜそうなるのか、時代背景を上げる人もいま

す。家庭の教育の欠如、環境ホルモンの影響を唱える人もいます。

多くの要因が絡まり重なり合って、子供たちの心を蝕(むしば)んでいるという考え方もあります。

果たして、そうやって片付けてよい問題でしょうか。

子供たちは、キレるという状況で何を私たちに訴えているのでしょう。

そこには必ず理由があるはずです。

子供たちの苦しみが、悲鳴が、号泣が聞こえてくる。私にはそう思えてならないのです。

親も教師も、すべての大人たちも、子供の声に耳を傾けてほしい、心を感じていってほしいと思っています。

子供を育てること、教育することは、自分自身を育てていくこと。まず自分を知らなければ、何も始まらない。それをもっと真剣にとらえていってほしいと思います。

自分を知るということを、もう少し説明したいと思います。

自分とは一体何でしょうか。あなたは、自分というものをどのようにとらえているでしょうか。

私たちはこの世で生きていくための肉体を持っています。だから、考えることも、会話することも、勉強することも、仕事をすることも、共に時間を過ごし楽しむこともできます。

そして、人はそんな自分を本当の自分ととらえがちです。

肉の自分は、様々な規則や常識、社会規範、他人の目に縛られて、時に小さく閉じこもる原因に

もなっています。

本当の自分とは、そのような自分を縛るものから解放された意識を言います。

意識という言葉に馴染(なじ)みがなければ、「心」と置き換えてもかまいません。普段､私たちが使う「心」とは少し趣(おもむき)が違うのですが、読み進めていかれるうちに徐々に理解していかれるのではと思います。

人間の本質は意識であって、肉体が朽ち果てても永遠に存在するもの、それが意識であると考えてください。

私たちは普通、人と接する自分、社会で生きて活動する自分を自分と思っています。

子供の教育を考えたり、家事や仕事をこなしている自分を自分自身だと思っています。

果たして、それは真実でしょうか。人には外から確実に確認できる肉体と、外からは把握できない意識があります。外から確認できるものを真実

の存在と思いがちです。

しかし、例えば、口で言うことと心で思っていることが裏腹な場合、どちらがより真実味を帯びて相手に伝わるでしょうか。

短い時間の接触なら誤魔化すことができるかもしれません。でも、夫婦、親子、特に親子の間では嘘は通用しません。

心から流れる波動が直に相手に伝わっていく世界、それが親子関係です。

言葉でいくら飾ろうとも、本音が伝わっていく。そして、それにも増して、波動が良くも悪くも子供の心に大きな影響を及ぼしていくのです。

もっとはっきりとわかりやすく言えば、育児も教育も言葉で為されるものでも、行動で為されるものでもないということが明らかになってきます。

私たちは自分の思いを、言葉や行動で長い間伝

え続けてきました。

子供に対して、褒(ほ)める、叱る、心配する、怒る、説得する。もし、言葉や行動で子供を養育するのでなければ、そんな思いをどのように伝えるのか、そう疑問に思われるかもしれません。

もちろん、話さなければ何も伝わりません。そのために言葉があるのですから……。でも、その言葉に乗せる波動、何も話さず、行動しなくても、自然に流れていく波動が、とても大切だということに気付いていかれるでしょう。

子供は親の鏡です

まず子供に接している時の自分の心を見ていきましょう。

自分を知るとは、自分の心の癖を把握していくことです。

自分がいつも出している思い、瞬時に出てしまう思いを紐解(ひもと)いてみてください。

あなたは子供に何を求めてきましたか。

「元気で素直に育ってくれたらそれでいい。」

それは本心でしょうか。

子供の様子を見守るだけのあなたでしたか。もし本心なら、口煩(くちうるさ)くいろいろと口出しすることはなかったでしょう。

テストの点数、順位にとらわれて子供をせっつき、叱責することもなかったでしょう。

正直に自分の心を紐解(ひもと)いて見ると、意外な心が見えてくるものです。

あなたの本心は、「人に負けてはいけない。少し

でも良い成績を取って偏差値を上げ、将来に有利な学校に進んでほしい。人に後ろ指を指されることなく、将来豊かで尊敬される職業に就いてほしい。良い結婚をして幸せになってほしい。そのためにはまず勉強が第一、そのための努力は親として当然、望むことはできる限り整えていきます」。

そのような思いで子供を育ててきたのではないでしょうか。

そして、それが親の愛情だと信じて疑わなかったあなたではないでしょうか。

もし、あなたの子供があなたの思い通りに進んでくれなかった場合、あなたはどんな思いを出されるでしょうか。

それが一番肝心なことなのです。

自分にとって都合の良い子供ならば喜んで受け入れる。自分にとって都合の悪い、自分のプライドを傷つけ、家族に迷惑をかける子供は受け入れ

にくい、心のどこかで拒否している。もしそうであれば、そこに流れる波動は冷たく厳しいものがあるのではないでしょうか。

厳しい波動の中にさらされる子供がどのような状況を呈していくか、想像することはそう難しいことではありません。

また一方で、「元気で素直に育ってくれたらそれでいい」と思う基本が、真に子供の状態をよく知り、子供にとってこれがベストと思って、元気で素直な子供にと考えていらっしゃるのなら、それも一つの考え方だと思います。

しかし、子供のことにはあまり関心がない、なるようにしかならない、トンビから鷹は生まれないと、諦(あきら)めや投げやりな心からそう思われるのならば、その中で自分の心をしっかりと見ていっていただきたいのです。

親が何かに引け目を感じ、子供に対しても引け目を感じることがあるのなら、自分の価値観を見直していってほしいのです。

大人の価値観が子供の心を歪めてきた例はたくさんあります。

子供の心が悲鳴を上げ始めても、その思いに気付こうとしない。たとえ気付いても親の思いを押し通そうとする。それが現実です。

あなたはいかがでしょうか。

まず大人は、自分の心の矛盾を感じてほしいと思います。

子供にも本音（ほんね）と建前（たてまえ）を使い分けてこなかったでしょうか。

一貫性を持って子供に接してきたあなただったでしょうか。

昨日と今日で言うことの違う親を誰が信頼する

でしょうか。

そして、それで一番苦しい思いを感じてきたのは、あなただったのではないでしょうか。

その苦しさが子供の心に伝わり、影を落としていたことに気付かれていたでしょうか。

自分を知るということは、まず自分の出してきた様々な思いを見ていくこと、そして、嘘で塗り固めてきた自分、ご都合主義の自分を知るということです。

自分自身何か割り切れないものを感じながらも、親だから当然、今の社会を生き抜くには当然のことと、自分を誤魔化し続けてきたあなたがそこにいませんか。

親だからこそ、勇気を持って自分を見つめ直していってほしいと思います。

子供の養育、教育は、子供に対して行われるの

ではなく、親自身が自分を見直すことから始まる、自分を育てていくことから始まる。そう思われませんか。

自分を見直していって、それで子供が変わっていくなんて信じられないと、そう思われるかもしれません。

でも、本当に変わっていくのです。どんな教育、療育より最も影響が端的に現れる。だからこそ、親子の縁を結んできたのです。

親子の間の心と心の対話、それぞれの心の在り方が、大人自身、そして、子供の成長にとって最も大きな役割を果たしていくのです。

「親は子供に対してどうあるべきか」、それに対して模範解答など存在しません。それぞれが自分で解答を見出していく、自分の心を見ていくことによって、自分で最も適した解答を見出していく。

そう思われませんか。

親は自分に対して素直であれ、正直であれ、そして、子供に対して常に真摯に接していってほしい。それだけなんです。

例えば、巷ですべては平等であり、強い者は弱い者を助ける助け合いの精神を持たねばならないと説いたところで、現実の問題として、今は自分のことで精一杯、弱い者からさらに剥ぎ取って私腹を肥やしているのが大人の世界です。

街で、ホームレスなどを見かけたとき、「あんなふうになってはいけないからしっかり勉強して、ちゃんとした職業に就きなさい」と子供に檄を飛ばすのが親の現実です。

もっとわかりやすく言えば、よく少年によるホームレス襲撃事件などがあります。そのような事件は後を絶ちません。

それは子供の心がそのような事件を起こしているのではなく、大人の心がそのような事件を起こしていると言っても過言ではありません。

大人の心が、そのようなホームレスを何らかの事情で受け付けない、社会の邪魔者、落伍者だとする思いが、子供の心に反映されているだけなのです。

弱い者いじめ、弱者虐待を野放しにしている大人の心そのものが、子供の心を汚染していると言っていいのではないでしょうか。

社会をまるで汚染していると決め付けるような目で、ホームレスや落ちこぼれと言われる人々を見つめる思いが、子供の心にどれほどの影響を及ぼしているか、もっと大人は真剣にとらえていかねばならないのではないでしょうか。

また一方で、救援という名のもとに、年末などただ一時、食事や寝る場所を与える安易な方法、

それを見聞きする子供の思いはどんなものでしょうか。それをする大人、行政の人たちの思いはどんなものでしょうか。

それはホームレスに対する思いばかりではなく、自分以外の他者に向けられる思いを紐解(ひもと)いていけば、心が寒くなる現実に突き当たるのではないでしょうか。

今の時代、今日は家があっても明日は失ってしまうかもしれない。そんな状況にいつなってもおかしくはありません。

実際、東日本大震災では多くの人々が一瞬で家を失ってしまいました。それはいつ自分の周りで起きても不思議ではない出来事です。

だからこそ、社会的要因によって培(つちか)ってきた自分の価値観を掘り下げていって、真に人として生きていく上での基盤を、自分自身の基準を見直しながら再構築していくことが重要になっていくの

ではないでしょうか。

自分の価値観にしがみついて生きていった先に、何が見えてくるでしょうか。

苦しみだけではないでしょうか。

価値観を見直しながら、自分が生きていく土台を変えていくことは、容易ではありません。今の時代に合うように流されていったほうが楽だからです。

でも、それでは今の状況は変わらない。何とか変えたいと思うならば、一大奮起して、自分自身を変えていくしかない。そして、それがすべてです。

外からの出来事によって一瞬のうちに壊されていく幸せ、それは本当の幸せではありません。

どのような状況であっても、決して失うことのない幸せを心の中に探し出していってほしいのです。

今の学校の状況を知る人は、ある一部の人に限られています。

小、中、高校の子供や孫を持つ方は、その現状を憂(うれ)えているでしょう。

地域や学校差もあるでしょう。小学校でも授業ができないところが多数あることを、どれだけの人が認識しているでしょうか。

それがイヤだから、良い子供が集まる私立に進学させるという親もいます。

果たして、それでいいのでしょうか。それこそ自分さえよければいいという思いの上に成り立つ社会現象です。

本当は誰もが今の社会をこれではいけないと思っていても、さてどうしたらいいのかわからない。皆、彷徨(さまよ)っている状態なのではないでしょうか。

「自分を変えていく」という言葉が何度か出てき

ましたが、自分を変えていくということを、もう少し説明したいと思います。

自分を知り、自分を変えていく、それが自分を取り巻くすべてのものを変えていく原動力となっていきます。

自分を変えると言ったならば、まず何を変えたらいいのだろうかと自問自答されるかもしれません。

子供のことで悩んでいる親は、親子の間で変えていけることに着目されるかもしれません。

もう少し子供と共に過ごす時間を増やしていこう。

子供の話をもっと聞いてあげよう。

すべて拒否するのではなくて、望みを少しずつでも叶えてあげよう。

叱ってばかりではなく、少し褒(ほ)めて育てていこう。

以上のようなことは、少しは親子関係の改善に繋(つな)がるかもしれませんが、根本的な解決には繋(つな)がりません。

無理をしてやっていれば、「こんなに子供を思って努力しているのに、何だ、親の心子知らずだ」と逆に怒りが湧いてくるかもしれません。

態度を変える、声色(こわいろ)を変える、それらのことは自分を変えていくということとは程遠いことなのです。肉的な変化と言いましょうか、それは見せ掛けの騙(だま)しにすぎません。

逆に子供の不信感を増してしまうかもしれません。

自分を変えていくということは、付け焼き刃ではできません。一大決心をしてしっかりと自分を見つめていくことが必要です。

自分が何を基盤に生きてきたか、見つめ直すこ

とが必要です。

そして、心で何か気付いたならば、気付いたことを大切にして、今までのように流されていかない自分を培(つちか)っていくことが望まれます。

現代の子供たちの多くは、心が寂しいと訴えています。でも、その寂しさの実態に気付けない。それは大人も同様です。

大人たちも寂しい心を抱え彷徨(さまよ)っています。

自分を変えるということは、その自分の寂しさを知り、そんな自分の心を、自分自身が温かく包んでいくことから始まります。

自分が本当の愛を知っていなければ、子供を真に愛することはできない。そのことに気付かず、無駄な努力をして空回りしている状態の方が多いのではないでしょうか。

母親の温もりを心に感じていない意識は、いつも寂しいと訴えています。

寂しさの根源は根深いです。そして、それは親から子へ連鎖していると言っても過言ではないと感じています。

現在、親が親に成り切れていない、心はわがままで自分勝手、自分さえ良ければいいという思いで子育てをしている親が多数います。友達のような夫婦、友達のような親子と、あたかもそれが現在の進んだ家族とでも言いたいような家庭が増えています。

親は子供に対して責任と義務があります。

と言っても、いわゆる社会的なという意味ではなく、母親の温もりをわが子に対して伝えていく役割を担って、親子の縁を結んだということを心で気付いていくことが、本当はとても大切なことなのです。

親は自分の生き方、心の在り方を通して、子供

に多くのことを伝えているのです。

子供の姿は大人の世界の縮図です。

そう思えば、やはり子供のことをあれこれ思い悩むよりも、まず自分を見つめ、間違いは直ちに認め、修正していく勇気が必要ではないでしょうか。

間違いに気付くということは、とても幸せなことなのです。

「私は間違っていない、いつも正しい、私が間違いを犯すはずがない」と、自分を顧みることのない人は一番不幸で寂しい人、私はそう思わざるを得ません。

あなたは寂しい心に
気付いていますか

あなたは自分が寂しいことに気付いていますか。

もしかしたら、「寂しくなんかない。私はすべてに満たされ、困っていることもない。夫や妻、子供、孫に囲まれ、賑(にぎ)やかに楽しく暮らしている。友人もいっぱいいて、充実した日々を送っている」、そう答えるかもしれません。

「私は寂しいなんて言葉からかけ離れた生活をしている」、そう言われるかもしれません。

それでは、あなたにお聞きしたいのです。

あなたは自分の心の中に母親の温もりをいつも感じていますか。本当の自分自身に出会っていますか。

もし、答えが「母親の温もりって何ですか、それがどう関係してくるのですか」などと曖昧(あいまい)なものであれば、私は「あなたは寂しい心の持ち主です」と、はっきりと伝えるでしょう。

寂しくないのではなくて、寂しいことに気付い

ていない、何かで誤魔化して、自分の寂しさから心を逸らそうとしているのだと思います。

必死に仕事に没頭する、趣味に生きる、お金儲けに走る、ネオン輝く夜の街に繰り出す、賭け事、マージャン、お酒に溺れる、他力の宗教にのめり込む、身に覚えはありませんか。

何か満たされない思いを、子供の教育に必要以上に心を向けることで紛らわせようとしてきたかもしれません。

心の寂しさはどこから来るのでしょうか。

満たされない思いはどこから来るのでしょうか。

子供は寂しい心を様々な形で大人に伝えようとしています。

別に親に何かを望んでいる、どうにかしてほしい、そういうことではないのです。

子供自身、その寂しさがどこから来るのか、虚しさがどこから生まれてくるのかわからない。それでも悲しくて辛くて自分の心を救ってほしいと訴えているのです。

寂しい親が子供の寂しさに気付き、その心を癒(いや)すことができるでしょうか。

寂しい親からは寂しい波動しか流れない、苦しい親からは苦しい波動しか流れない。それが現実です。

それが子供の心にどんな影響を及ぼしているのか、躾(しつけ)がどうこうではなくて、自分を知ることが一番大切だということに気付いていかれるのではないでしょうか。

寂しい心を抱えているということは、根無し草と同じようなものなのです。

根無し草、いかにも安定していません。ふらふらと水の流れに流されて、千切れてどこかへ消え

てしまうかもしれません。

安定した拠(よ)り所、それが心の中に存在する母親の温もり、優しさです。

安定した土台があってこそ、健全な心が育(はぐく)まれていきます。

健全な心とは、母親の温もりを心に広げた優しい心です。寂しさとは無縁の心です。

本当は、子供も自分の寂しい心から決別したい。でも、その方法を知らないだけなのです。

そして、間違った方法で、その寂しさを解消しよう、埋めていこうとしているだけなのです。

それが様々な形となって、問題行動となって現れているとは考えられないでしょうか。

根っこは同じです。

仲間を作り、ゲームやドラッグ、大麻などについ手を出してしまい、抜けられなくなってしまう

のは、自分の心の寂しさや虚しさから何とか逃げようと、もがいている姿ではないでしょうか。

様々な問題行動、例えば万引き、恐喝、強盗、傷害、暴行、婦女暴行、その他の事件など、現象ばかりに目を向けてその撲滅に力を注いだところで、その根本の子供の病める心、寂しい心に光を当てていかない限り、何の解決にも繋がりません。

子供の心が安らいで明るく楽しいものであれば、問題行動は激減していくのではないでしょうか。

それでは、子供の心が安らいで明るく楽しいものになっていくには、私たちはどのようなことができるでしょうか。

忘れ去ってしまった心の中の温もり、母親の優しい温もりを、心に取り戻していくしかないと思っています。

すべての人の心に母親の温もりを蘇らせていく

ためには、自分の心を見る、自分を知っていく、それが一番大切なことだと知ったのです。

母親の温もりは、植物が太陽の光を浴びてすくすくと育っていくように、子供の心を健康に育てていきます。子供の心を優しく包み込み癒(いや)していきます。

たとえ間違った道を歩んだとしても、自ら気付き、矯正(きょうせい)していく力を与えるものです。

母親の温もりは優しく、そして力強い、すべてを生み出していくパワーです。

最近、子供への虐待が世間を賑(にぎ)わしています。

大人に成り切れなかった親が自分の子供を虐待している。いわゆる自分を制御できない親が、年齢だけは大人で、中身はキレやすい人格のまま社会に出てしまった結果、多く見受けられる現象ではないでしょうか。

自分の気持ちをコントロールできない、しようともしない。激情のまま自分にとって不都合な状況を消し去ろうとするものではないでしょうか。

真の大人とは、年齢に関係なく、自分をよく知り、気持ちをコントロールできている人、コントロールしようと意図するのではなく、自然体で自分の心を愛で満たし、優しい温もりに満ちた人を指すのではないでしょうか。

母親の温もりを知らない子供たちに、優しい温もりを伝えるには、一人ひとりが心を見ていく以外、方法はないと確信しています。

親が自分の心の寂しさを、まず自覚していかない限り何も始まりません。「私は正しい」という思いからは何も始まりません。

まず原点に帰ること、赤子の素直な心に帰ることから始めていきましょう。

自分自身を感じてみませんか

あなたは、自分の小さい時のことを覚えていますか。赤子の時、幼児の時、児童の時、そして中学校、高校、大学、社会人、結婚して母親となった今、その時々の楽しかったこと、苦しかったこと、悩んだこと、怒りが爆発した時のこと、憎しみが湧いた時のこと、どれだけ覚えているでしょうか。特に、お母さんに対して出してきた思いを紐解(ひもと)いたことがあるでしょうか。

もしかしたら、一人で大きくなったように錯覚していませんか。

母親を大好きだった人も、嫌いで嫌いでしようがなかった人も、今一度、母親に出してきた思いを見つめてみませんか。

世間では、虐待をする親は、自分も虐待された経験があると言われています。愛された経験のない人は、人を愛することを知らないと言われてきました。

確かに、そのような傾向を全く否定するもので

はありません。

でも、それは決して確かな事実だとは言い切れないと、私は考えるようになってきました。

噴き上がる衝動にかられてわが子を虐待してしまう。子供を愛することができない。それをただ環境や生育歴で片付けてはならないのではないでしょうか。

たとえ、どんな環境に生まれてきても、どんな育ち方をしても、自ら心に存在する温もり、優しさに出会うことは誰にでもできるのです。

病んだ心、寂しい心を自分で包み込み、本来の自分を取り戻し、自分を愛することを知ったならば、あなたはわが子を、そして、すべての人を愛することができる。それが真実なのです。

愛そうと思わなくても、自然に周囲にその温もりを伝えられる存在になれるのです。

私は、一人でも多くのお母さんが自分をとことん見つめ、自分を知っていく過程で、温かな優し

い心を取り戻していかれることを願っています。

必要なのは知識ではありません。セオリーでもありません。心の中に脈々と流れる母親の温もりに自ら気付いていく。それだけでいいのです。

それでは少し自分を感じてみましょう。

ふーっと肩の力を抜いて、自分の内に心を向けて自分の思いを語ってみてください。何も思い浮かばなければ、それでもいいのです。自分と親、自分と配偶者、自分と子供に、どんな思いを出してきたでしょう。良い思い出ばかりではないでしょう。楽しいこともあった、でも、ふと子供を思うと心が苦しくなる、胸が詰まってくる。そんな感じがしたならば、あなたの心の中には苦しみがいっぱい詰まっていると思ってください。その苦しみを抱えたまま日々を過ごしていくことを望みますか。いいえ、誰でも楽になりたい、幸せになりた

いと願っているはずです。

どうぞ、まず初めにお母さんを思ってください。もしかしたら、日々の生活や子育てに夢中で、自分の母親のことを思う余裕がなかったかもしれませんね。でも、少し時間を取ってお母さんを思ってください。

抱かれてすべてを委ねておっぱいを吸っていた時のこと。

お母さんの腕の中で、安心してぐっすりと眠っていた時のこと。

物心がつき、自我が芽生えて、ダダをこね始めた時のこと。

幼稚園、保育園、小学校、中学校、親の庇護を受けながらも、少しずつ自分の世界を広げ、友人たちといろいろな思い出を作ってきたことでしょう。

一つひとつ思い浮かべて、自分がどんな人生を

歩んできたか、周りの人々に出してきた思いに焦点を当てていきましょう。

逆に、生まれてすぐ捨てられて可愛がってもらった記憶もない、憎しみや恨みだけが残るという方も、十月十日（とつきとおか）お腹の中で、あなたを守り育ててくれた母親を思ってください。堕胎（だたい）されることなく産み落としてくれた、その肉体を与えてくれた母親の存在は、何ものにも代えがたいものなのです。

母親の温もりを心に感じたとき、あなたはきっと温かな優しい気持ちを自分の心の中に感じ始めるのではないでしょうか。

決して簡単なことではありませんが、お母さんを思う時間を少しずつ持っていってください。

ふと子育ての中で、日々の生活の中で、泣きたい思いになったとき、すべてをぶち壊したいような怒りを感じたとき、どうしようもなく悲しく寂しさを感じたとき、思い切りお母さんを心に呼べることがとても大切なのです。

産んでくれたお母さん、いいえ、お母さんに代表される温もりを心に呼び起こしてください。

子育てをしていくときに、いついかなる時も、自分を支えてくれる最も大切なものを自ら自分の心の中に発見していく。その優しい温もりを子供たちに伝えていく。それが本当の子育てではないでしょうか。

一度、自分の顔を鏡に映してみませんか。目を吊り上げ、険しい顔をしたあなたがそこに映っていませんか。毎日イライラと子供の顔を見れば、小言を言っている顔が映っていませんか。子供の言うことを疑心暗鬼（ぎしんあんき）で聞いている疑い深いあなたの顔が映っていませんか。

いつも暗い悲しい顔をしていませんか。

「心配事ばかりだから、しようがないじゃない。」

その答えはちょっと待ってください。

たとえそうであっても、今少しあなたが小さかった時のことを思い出してください。お母さんの暗い顔、悲しい顔を見るのが辛くなかったですか。あなたまで悲しくなりませんでしたか。目を吊り上げ険しい顔をしたお母さんを見るたび、ビクビクして顔色を窺(うかが)っていませんでしたか。

お母さんの笑顔を見るとホッとして、嬉しくて幸せな気分になりませんでしたか。

作り笑顔ではなく、自然にほころぶ笑顔は子供を幸せにします。

母親の幸せから生まれる笑顔は、温もりを子供に伝えます。

お母さんから流れている波動が、子供に良くも悪くも大きく影響します。

自分から流れる波動を整えていく、それが子育ての基本です。

自分を振り返ってみて、「あぁ、ここが間違っていたな」と思ったならば少しずつでも修正してい

く、その気持ちを持てたなら、あなた自身が幸せではないでしょうか。

今、この本を書き進めていく最中でも、毎日のように虐待のニュースを耳にします。

なぜ、どうしてと思われるような事件ばかりです。

母親の同居相手などによって虐待が行われているケースが多いようです。母親やその男にとっては、子供は厄介者、邪魔者としか映らない。愛情のかけらも生まれない。そのような状況を耳にするたび、もっと事件の深部を見てほしいと思います。どんなに学識経験者が集まっても、予防や対処など、できない状況です。

対策は今までもいろいろと取られてきました。でも、思うような効果は出ていません。日に数件も同じような残忍な事件が起こっています。

虐待をする親ばかりではなく、普通の生活をしている人たちでも、いくらでも残虐（ざんぎゃく）になり、凶暴

になる瞬間があるということを知っている人は少ないと思います。

自分とそういう事件を起こす人とは無縁の存在だと思っている方が大半を占めています。でも、そんな方に伝えたいのです。あなたは自分を知りません、知ろうともしてこなかった。そうではないでしょうか。

ある日、ごく身近な人が私にもらしました。その方はごく一般的な人で、社会的には人格者で優しい人と評価されています。常識人で穏やかな人に見えます。

でも、その方の息子さんが情緒的に不安定になり、家庭でも暴力行動が出始めた頃、「こんな子供はいらなかった。できれば事故にでも遭って死んでほしい」と真顔で言われたとき、返す言葉がありませんでした。

酷(ひど)い人だと責める思いも湧きませんでした。

ただ、その人の悲しみが、心の寂しさが、寒風が吹くように伝わってきました。

慰めの言葉も元気づける言葉も、何かすべてが虚しく思えたので無言で話を聞くだけでした。

その人は自分の心を正直に話してくれました。

「今まで自分は幸せだと思っていた。でも、今その幸せをぶち壊すような存在に息子がなってしまった。情けないし、息子が憎い。こんな息子に育てたのは自分だと思ったら、自分をも許せない。何もかもがイヤになってしまう。私の努力は何だったのか。一生懸命息子に愛情を注いできた。自分のことはさて置いても息子のことを優先してきた。息子にかけた人生だったのに、一体これからどうしたらいいのやら。息子の私を見る目は尋常じゃない……、とても情けない。私が否定されているようでたまらない。親よりも夫よりも何より息子は私の生き甲斐(がい)だったのに……」。

そして、自分の心は醜(みにく)い、親なのに、母親なの

にと自分を責めていました。一瞬でも死んでしまえと思ったことが情けないと言いました。

私は誰しも持っている思いだと思いました。自分にとって都合の悪いもの、邪魔なものは排除したいという思いは誰しも抱えています。

愛している者から裏切られたという思いは憎しみを生みます。

自分の肉が可愛い、自分の幸せを脅かすものは消えてほしい。そのような思いは、心を見ていく習慣がついていけば、今まで散々出してきた思いだと気付きます。

全く自分の思いを当然のこととして、見ようともしない。そして、思いのまま、激情のまま行動してしまう人が多いのが現実ではないでしょうか。

ほんの少しでも自分の心を見ていくことを始めていけば、それは自分を変えていく力となること

に自ら気付いていきます。

それがどれほど大きな力を持ち、すべてを変えていく原動力になるか、自分の心で体験していっていただきたいと切に思います。

思いをそのまま行動に移してしまう前に、心をしっかりと見る習慣を、ぜひ、すべての人が持ってくれたらと願うのみです。

子供の相談室の窓から

私は約二十年間、子供の発達に関する様々な問題に取り組み、お母さんの悩みの相談に携わってきました。問題の深刻さは様々でした。でも、問題の深刻さに関わらず、お母さんの姿勢が大きくその問題解決に作用していることに気付かされました。

カウンセラーの技術、力量、それ以上に母親の力の大きさに気付かされる毎日でした。

私は時に大失敗もしました。何の役にも立たないことも多かった。そして、治療者がどうこうよりも、子供自身に、自ら回復する能力が備わっていることに気付かされることが多かった。今にして振り返れば、私は大きな考え違いをしていたことに気付きます。

気負いもありました。何とかしてあげなければ、苦しむ母親を助けたい、子供も症状を改善し社会に適応していってほしい。多くのカウンセラーはその思いで仕事に従事しているでしょう。

でも、その気負いが逆に母親を苦しめる結果になったこともあります。その母親の苦しみが、子供をさらに追い詰めていく結果を生み出したこともあったのではとも思っています。

親が求めるものと、治療者が提供できるものとのギャップ。相談室を藁にもすがりたい思いで渡り歩く親の気持ちを、どれだけ共感性を持って受け止めることができたか、二十年を振り返ると申し訳ない思いで、いっぱいになります。

親の心の痛みを感じながらも、そこに埋没するのではなく、親自身が自分の生き方を模索する方向性を示す。それは学問や机上の学びで為されるものではないということに、徐々に気付いていったのです。

私自身、母親を指導するという間違ったスタンスを改めていかない限り、母親を傷つけ、子供を

傷つけ、さらに自分自身をも傷つけていくということに気付いたのです。

助けてあげたい、役に立ちたい、何とかしてあげたい、その思いがいかに傲慢なものであったか、気付くのがとても遅かった。今そう思っています。

母親と会話し、相談を進めていく中で、何度も言葉を呑み込んだこともありました。私自身、本音（ほんね）と建前（たてまえ）を使い分け、耳に優しい言葉を選び、伝えることが思いやりのように感じていました。

言っている言葉は厳しくても、真実は時に厳しくても、本当の優しさがあれば、心から心に伝わっていく温もりがある。でも、その自信が持てませんでした。

相談業務に当たることが段々苦しくなっていったのです。

育児相談、発達相談、どれ一つとってもこれが正しいという解答はないのです。その家庭、その

親子が自ら学んでいくものです。カウンセラーは聞き役、母親たちが語る思いを受け入れ、「あなたの考えはこうですね」と、反復していくことで確認していってもらう、その中で道はおのずと見えてくる。今はそう感じています。

でも、実際はせっかちでした。カウンセラーの技量で多くの改善を望むことができると錯覚し、自分の考えを押し付け、自分の価値観で推し測り、時に叱咤激励し、頑張れと檄を飛ばす未熟なカウンセラーでした。

今、自戒の思いを込めて、私が受け持った相談の数々を振り返っています。

相談の中で多かったのは発達の遅れ、その中でもアスペルガー症候群の疑いのある幼児、児童の言葉の遅れでした。

また、栄養状態の悪い育児放棄、中には衣服な

どが汚れ、お風呂に入っていないような、育児放棄的虐待を疑わせるものもありました。

母親が男を追って家を飛び出し、祖母に育てられている中で見せた子供の異常行動などもありました。

同じ言葉の遅れ、発達の遅れでも、その原因、経過は様々でした。

発達を促そうとして、こちらが意気込めば意気込むほど、結果はかんばしくありませんでした。遊びの中で子供を生き生きとさせ、楽しい、嬉しいと感じるプレイセラピーで、子供の内面に隠された問題などに焦点を当てていくということの難しさを、常に感じていました。

アスペルガー症候群に対する療法も様々です。そして、時の流れに従って学説も理論も変化を遂(と)げてきました。

何がベストか、それは誰にも決められないことだと思います。一人ひとりが皆違う、それを操作し、型にはめ、これこそは最良の療法だと言えるほど人間は偉くない、いいえ、愚かではないと思えるのです。

子育てで苦しんでいるお母さん、どうぞ、子供から心を離してください。どれほど悩み、何とかこの子のためにと思い、悩み苦しみ続けたとしても、それは自分を追い詰めていくだけで、決して子供のためにはなりません。

お母さんからその時に流れる波動が、子供をさらに苦しめていくのです。

そして、お母さん自身の幸せは、子供によってもたらされるものではないのです。

子供の出来、不出来によって、親が幸せになる不幸せになるというのは、親の錯覚です。責任転嫁（せきにんてんか）です。

自らが自分の幸せを心に感じていくこと、それが一番大事なのではないでしょうか。

親が望む子供の幸せ、それは本当に子供にとっての幸せでしょうか。

そこのところをもう一度、どうぞ、真剣に考えてほしいのです。

親の幸せを子供に押し付けている。親が決めた幸せを子供に求めている。自分の思い通りに何とか子供を動かしたい、それが子供の幸せなのだからと、自分に言い聞かせているあなたが、そこにはいませんか。

親のエゴを愛情と勘違いしている状態の方が多いのではないでしょうか。そして、行き詰まり、どうしていいかわからないと、すべてを投げ出したいと思うその心を、どうぞ、自分で救っていってください。

そして、自分の望む形に沿っていかない子供の状況に不満を募らせ、怒りを爆発させ、苦しんで

いく状況から脱け出していきませんか。

必ず幸せになれます。幸せになるために生まれてきたことを信じて歩み続けてください。

あなた自身の幸せが子供を幸せにしていくのです。

そこで、あなたの幸せとは何か……、そうあなたに問いかけたいのです。

幸せとは何でしょうか。本当の幸せとは何でしょうか。

答えは簡単ではありません。なぜなら、あなた自身の意識の変革がない限り、頭ではなるほどと理解しても、心で理解しない限り、いつの間にか忘れ去られてしまうからです。

そして、あなたが求め続けてきた幸せは一瞬のうちに崩れ去っていくものだということを、それぞれが東日本大震災などで体験したのではないで

しょうか。

長い時間をかけて培ってきたものが一瞬のうちに消えてゆく、その喪失感は計り知れないものです。

一番大切な人、物を失う悲しみは当事者にしかわからないかもしれません。

でも、それでも敢えて言えば、天災などでは消えることのない、崩れゆくものではない本当の幸せを心に築いていくことこそ、これからの私たちに求められていることだと感じています。

今後も様々なことが起こるかもしれません。東日本のみならず、関東、東南海、南海、南の島などで未曾有の出来事が起こるかもしれません。人智を集めて復興を果たしたところで、もう二度と天災が起きない保障はありません。

どんな状況に陥っても消えることのない幸せ、真実の幸せを知ったならば、今、思い悩み苦しん

でいることが、小さく小さく思えてくるのではないでしょうか。

子供の成績が大事ですか。

他人と比較し、「変わっている」と決め付けることが果たして正しいでしょうか。

問題児と呼ぶその根拠は何でしょうか。

間違っているのは、逆に教育者、指導者と言われる私たちではないだろうか。相談室に勤務している間、常に自問自答していました。

親からの相談を受けている間にも、「そんなことはどうでもいい、大したことではない」と何度も口に出しそうになりました。

本当に大事なことはもっとほかにあるのです。でも、それを正しく伝えることはできませんでした。今でも百パーセント正しく伝えることはできない、そう思っています。

言葉で伝えることはできます。でも、言葉では

ない。正しく伝えるためには私自身が成長していかなければならない。私自身のカウンセラーとしての技術、技量の問題ではなく、私自身そのものが伝えられることは、今のままではとてもとてもの状態だということを思い知らされています。

話が逸(そ)れてしまいましたが、私が伝えたいのは、子育てに最も大事なこと、自分の幸せ、真の幸せを確立していってほしいということなのです。

どんなことがあっても消えない、微動だにしない幸せ、それを培(つちか)っていくことの大事さを思います。

ここで過去に出会ったケースを少し紹介したいと思います。

どの子供も、言葉、発達の遅れから保健所や保育所の紹介で相談室を訪れています。

言葉の遅れのほかに、落ち着きがない、親の言

うことを理解しているのかいないのか定かではない、人との関係がうまく取れない、多動であるというのが主訴でした。

何を考えているのかわからない、先の行動が読めない、運動能力が劣っているなど、様々な傾向がありました。

アスペルガー症候群の特徴が顕著でした。

一人の親は熱心に本を読みあさり、よく学習していました。自分の子供の特徴をアスペルガーの特異性に合わせ、自分の子供がこの症候群そのものだと確信していました。常に何か良い療育方法がないか研究し、自ら出向いてその研究所などを訪ねていました。

当時は手探りの状態で、これが良いという確立した治療法はありませんでした。今でもあるかと問われたら、「あると思えばある、ないと思えばない」、などと曖昧な答えしか私にはできません。

なぜなら、治療で何を求めるのか、最終目標をどこに定めているのか、親が満足する着地点がどこなのか、一人ひとり親の思いにかかっているからです。

例えば、喜ぶことを知っている親は幸せです。そして、その喜びの波動がさらに子供を変えていくエネルギーに変化していくのです。

逆に喜ぶことを知らない親は、自ら不幸を呼んでいるとも言えます。さらにもっともっとと求める心は不満を増大させ、治療者に対する不信を募らせ、子供を受け入れていく心を失わせていくからです。

治療者にとっては、自分の子供の状態をしっかりと認識しているケースは扱いやすいとも言えます。でも、認識していることと、受け入れていることとは隔(へだ)たりがある。そう感じることが多かったのです。

知識をしっかりと学ぶほどに、逆にその知識に縛られて子供の真の状態を見ることができない、感じることができないこともありました。

「本にはない症状があるのはどうしてか。自分の子供にはどんな療法が一番向いているのか。」

答えられない質問が多々ありました。当時は一緒に悩みました。モデルから逸脱したケースには頭を抱えることが多かったのです。

でも今、もしまだ相談室に勤務していたならば、私は違った対応を取っているでしょう。

子供の心から伝わってくる思いが私の思いを徐々に変えていったのです。

ここで、伝わってきた思いということを、少し説明したいと思います。この本には所々に【○○から伝わってきた思い】という表現があります。

これは直に本人にインタビューして肉声で答えてもらったものでも、手記でもありません。

前にも説明しましたが、子育ては言葉や行動で為されるものではなく、波動で為されるものです。その波動で伝わってきた思いを言葉に置き換え、表現したものです。人は絶えず波動を流し続けています。思いを出し続けています。

ふとその人に心を向けると、即座に伝わってくる思いがあります。それをここでは「伝わってきた思い」と表現しています。

【子供から伝わってきた思い】

「どうして僕を変えようと迫ってくるのですか。僕を苦しい世界に閉じ込めようとするのですか。何にも縛られない自由な伸び伸びとした世界、心が大きく広がっていく世界、僕にとって価値のあるものは理解されにくいかもしれません。周りに

迷惑をかけているのかもしれません。でも、僕は僕なりに生きたいのです。好きなことをして、興味のあることに僕の時間を精一杯使いたいのです。言葉で何も伝えられなくても、僕はいつも心で語りかけています。僕の思いを伝えています。どうか、それをわかってください。

いろいろな方法で伝えているのに、わってくれないもどかしさ。でも、それももうどうでもいいのです。僕の意志の伝え方は他とは違うかもしれません。でも、僕は僕です。感じたままを、ただ素直に自分の方法で伝えているだけです。意味はないのです。この行動はどんな意味があるのか、そんなことを真剣に考えている大人は滑稽（こっけい）です。ありのままでいいじゃないですか。そのままでいいじゃないですか。僕はただ存在することが嬉しいんです。

褒（ほ）められることも、認められることも望んでいません。言葉、態度での共感もいりません。僕た

ちに伝わってくるのは思いです。

空気を吸い、水を飲み、太陽の光を浴び、必要なものはすべて与えられています。それ以上は何も望まないのです。周りの感触を楽しみ、匂いを嗅ぎ、香りを楽しみ、生きていることを楽しんでいるんです。人間関係がうまく取れない、コミュニケーションがうまく取れない、意志の疎通ができない、そう思っているのは、そんなとらえ方をしているのは周りの大人たちです。僕たちをどの方向に引っ張っていこうとしているのですか。僕たちに何を望んでいるのですか。それが僕たちにとって必要なことですか。」

そんな思いを感じるたびに、自分がしようとしていること、こうあればいいと思っていることが、何か間違っているような気がしたのです。生活習慣を身につけ、一応社会に適応できることが、子供にとって幸せなのだと思い込むこと自体が、何

か大人の都合のように思えたのです。

ありのままを受け止めることはなかなか難しいことです。でも、一歩退いて自分の思いを押し付けない、ただ見守る姿勢が、時には大事かもしれません。

子供が幸せならばそれでいい。それに徹してみることも必要なのではないでしょうか。

「親の苦しみをわかっていない、そんな悠長なこと」と、怒られるかもしれませんが、でも、追い求めれば求めるほど幸せは逃げていく。心を大きく広げてただ待っていることが、子供も親も幸せになれる近道なのかもしれません。

また一方で、全く自分の子供の状態に無頓着な親もいました。保健所の健診などで指摘されるまで、子供の発達の遅れに気付かなかった。いいえ、気付こうともしなかった親もいます。仕事で忙しく、子供は保育所任せ、保育所でも時々子供の状

態を説明し、どこか専門機関へ相談に行くよう勧められていても、忙しいことを理由に放置していたケースです。子供の成長に関心がなかった。それ以上に子供のことで煩いたくなかった。

このようなケースは、親が鎧兜を身に纏った状態なので、親の心を解きほぐすことから始めなければならず、苦慮しました。鎧兜を身に纏うには纏う理由がある。それを土足でずかずか踏み込むようなことをしては、子供のためにも良い結果は生まれません。次第に接しているうちに、気付こうとしない理由も伝わってきました。

【親から伝わってきた思い】

「子供のことに集中できるほど私は暇も余裕もありません。生きていくのが精一杯なのです。働いて仕事が終わって、子供にご飯を食べさせて寝させて、それで一日が終わってしまいます。くたくたです。夫など頼りになりません。真面目に働く

ならまだしも、飲んで遊んで家庭など顧みようともしません。やってられません。家庭を持ったことも、子供を持ったことも後悔しています。

その上、子供に何か問題があるなんて絶対受け入れられません。どうしてですか、どこが違うのですか、子供のことは保育所に任せているんです。何も言わないでください。保育所は私の味方ではないのですか。相談なんかしなくていいんです。あぁ、でも子供のことは心配です。ちゃんと育ってくれたらいい。でも、もし何か問題があったら私はどうしたらいいのですか」。

子供のことには触れられたくないが心配はしている。でも、どうしたらいいのかわからない。そんな状態のお母さんが保健所や保育所の勧めで相談室を訪れるとき、心は不安でいっぱいです。決定的なことを言われたらどうしようと、心にいっぱい不安を抱えてやってくるのです。

初めから構えてやってくるのです。

お母さんと子供の問題だけではなく、その背景にあるもの、母親の心の奥底にあるもの、その土台に思いを向けながら、共に目の前に展開されている事象に当たっていくことが必要でした。

当時、私は言葉で納得させよう、子供の状態を説明しようと躍起になっていました。未熟だったため、逆に母親の態度に腹が立ったりもしました。母親の心がますます冷え込んで、相談室から足が遠のいてしまう場合もありました。

なぜ母親の心に寄り添うことができなかったのか、一体私は何をしようとしていたのか、今も心が痛みます。

ただ、親が自分で自分自身を見つめ、自分の幸せに気付いていくお手伝いをするだけでよかったのです。信頼、信用と口にするだけで、私は母親

を少しも信用、信頼していなかった自分に気付きます。

最近、テレビなどで、社会的に活躍されている方が、実はアスペルガー症候群だということを耳にします。ある方面に抜群の能力を持ち、画家として、数学者として、また創作者として活躍しています。すべての子供たちに、そのような未来が開かれているわけではありませんが、光が射す思いです。

特に社会的に認められる存在でなくても、能力を認められなくても、子供が伸び伸びと楽に生きていける社会であればいい。そして、周りの大人たちもそのような思いで子供を受け入れていける社会であれば、随分と状況は変わってくるでしょう。

でも、現実は未だに、このような子供を、どこで教育、療育をしたらいいのか、自立を促すためにはどのような訓練が必要か、試行錯誤（しこうさくご）が繰り返

されている状態です。

子供にどんな教育、療育を受けさせたらいいか、究極はそこに視点が行きます。

でも、本当に大切なことは、その先にあります。子供たちがどれほど喜んで自分たちの人生を歩んでいけるか、そのためにはどのような手助けができるか、じっくりと子供に向き合って日々を過ごしていくことが望まれます。

例えば、子供を療育してくれる場所を自分で選んで望んだところで、必ず行けるとは限りません。行かせたい所から断られる、それが続くと親も追い詰められていきます。疲れ果てていきます。

地域にある学校に入学しても、その後の状況で、普通学級から特別支援学級に行くように勧められることもあります。

その時、親はどのように対応していくか、どのような思いを持つか、気にかかる点はいくらでも

あります。

その時に充分な機能を果たす、親の心の拠り所となれるような、相談員や相談室の存在があればと思っています。

世の中は何でも自分の思う通りには行きません。何かにぶつかりながら、へこみながら、それでも強く自分を信じて生きていける力を養ってほしいのです。

本当に大事なことは何なのか。何を子供に求めているのか。じっくりと自分自身に問い直して見つめていける時間を持つこと、決して周りの様々な状況に流されることなく自分自身を確立させていくことが、大切ではないでしょうか。

次に紹介するのは、幼稚園から小学校低学年までの五年余り、相談室に通っていた男児です。言葉の遅れと何事にも興味を示さないということから相談室を訪れました。

視線も合いにくく、また相談員を見ようともしませんでした。ミニカーが好きで並べたり、走らせたりしましたが、それ以上遊びが発展することはありませんでした。でも、母親は熱心に通ってきました。初めは何が問題点なのかわからない、言葉は確かに遅いけれど、いつかは出てくるのではと楽観的にとらえていました。

専門的な立場から見ると、発達的には少し問題だなと思われることが多少ありましたが、気長にのんびりと子供と相対していく方法を取りました。

子供に遊びを選択させ、子供に主導権を渡し、共に楽しむ方法を取りました。初めは母子分離ができていなかったので、母親も共に遊び、慣れてきた頃に、送り迎えだけをしてもらいました。

週一回の面接でしたが、月に一度は母親とも相談の時間を設け、子供の変化や母親が気付いたことなどを話し合いました。母親から否定的な言葉を聞くことはありませんでした。

妹の誕生が子供を大きく変えていきました。妹にさほど関心は示しませんでしたが、母親が上手に妹を取り込んで家族の形を作っていき、また妹も兄に対して、玩具を取り合ったり喧嘩したりはしましたが、対人関係のうまく取れない兄に対して違和感はあまり感じていない様子でした。ありのままを受け止めている状態でした。

この頃、母親は子供の成長について自分の認識の甘さを語るようになりました。「妹の成長を見てきたが、兄とは全く違う」、会話やコミュニケーションの取り方が妹を育てていく過程の中で、こうも違うのかと、やっと兄の特異性について知ったと語りました。

「そのうちに、妹に追い越されてしまうかもしれない」、そう語る母親でしたが、暗さや焦りは全く見られませんでした。

設定されたプレイの中ではなく、日々の生活の

中での妹からの刺激は功を奏し、次第に生きた単語を使えるようになってきました。要求を単語で表し、指示も少しずつ理解できるようになっていきました。

発達指数を調べたら五歳で三歳以前の能力しかない状態でしたが、一歩一歩前進していく様子は母親に希望を持たせ、母親自身、幼稚園や家での様子を多く語るようになってきました。子供への言葉がけも多くなり、まず一番感心させられたのは、自然体で育児をしていること、そして、感情を荒立てたり、こっぴどく叱ったりということがなく、待つということが自然にできているということでした。

相談室の中だけではなく、外で偶然会ったときも同じような様子でした。

初対面の時には、あまりその人となりがよく伝わってこなかったのですが、後で考えると相当緊張し、やはり身構えていたのだと思います。

でも、気楽に遊ぶことができ、時に母親の悩みも口にできる、そして、子供の状態を決め付けない場があることが母親の気持ちを楽にさせ、家庭でもゆとりを持ち、自分もまたリラックスできる時間ができていったのだと思います。

幼い二人の子育ては大変だと思うのですが、その大変さを感じさせないゆとりと大らかさを感じさせる母親でした。

学区の小学校の入学に際しても、おとなしく多動性がなかったため、教室を飛び出したりすることなく、適応していきました。支援学級がある小学校でしたが、普通クラスの中で過ごす時間が長く、学業習得は今いちでしたが、それでもランドセルを背負って学校に行って、教室で皆と一緒に過ごせる姿は、親にとって嬉しいことだったと思います。

もしかしたら、この母親でなかったら「もっと

しっかり勉強を」と、要求水準を高く持ち、逆に自分を苦しめていたかもしれません。母親は、この子供が成績も優秀で何にでも秀でてほしいという思いがなかった。ただ皆と一緒に学校生活を少しでも楽しんでくれたらいい、学校をイヤがらず、喜んで行ってくれたらいい、その思いがあるだけでした。

小学校二年になってからは週に一度ではなく、月に一度、母子一緒の相談日を設けましたが、来室のたびにその成長ぶりに驚かされました。

相変わらず口数は少なかったけれど、会話も意志の疎通も徐々に発達の兆(きざ)しを見せてきました。子供の性格が、発達の遅れを増幅させて見せていたのではと思われる節もありました。

この子供のことを思うたびに、早期の決め付けや、知らず知らずのうちに持つ先入観、偏見が、とんでもない結果を生み出すことに気付かされました。

そして、相談員の役目を改めて考えさせられるケースでもありました。

母親の在り方、態度、育児法などではなく、その母親から流れる母親の温かさ、広さ、すべてを受け止めている懐の大きさ、優しさが子供を育てていくことを知りました。

未熟な相談員であった私は、子供の問題点に焦点を当て、そこから子供を探ろうとしてきました。どうプッシュしたら子供の成長を促すことができるか、そんなことばかりを念頭に置いていました。今持っている能力の素晴らしさを否定し、違う能力を見出すことに集中していたのです。

そうではありませんでした。すべての子供は一人ひとり素晴らしい能力を持っている。それを認め、自ら伸ばしていく道を邪魔しない。それだけでした。子供と母親には本来伸びていく能力がある。もし、それを探しあぐねている母親と子供が

いたら、少しだけお手伝いしたらいいだけでした。

私はこのケースで、母親と子供から多くのことを学びました。

また、相談員としての気負いをふっと鎮(しず)めるケースでもありました。

次に紹介するのは、多動性のある子供です。知的能力の遅れなどは軽度でしたが、とにかく落ち着きがない、がさがさしている感じを与える子供でした。状況を把握することが苦手というか、相談室にいてもはらはらさせられることが多い子供でした。玩具の扱いが乱暴、一つの玩具で時間をかけて遊ぶことができない。また、高いところも平気で、滑り台の上から飛び降りたり、高い窓枠に登って飛び降りたり、片時も目を離せない状態でした。

保育所でも手がかかるということで、保育士の増員を求めていました。それがきっかけでこの児

童と触れ合うようになりました。

常同性や固執性も見られ、時にパニックを起こすこともありました。コミュニケーションを取るための言葉の使用ができず、身振り、表情などでの意志の疎通もできない状態でした。

保育室から脱け出て園庭や他のクラスに入り込んだり、規則や決まりなどからは程遠い状況を示していました。給食も偏食があり、口の中の物を出したり入れたり、なかなか保育所生活に適応しているとは言いがたい状況でした。

そんな状況でもクラスの中で、無視されたり除(の)け者にされたり邪魔者にされたりすることなく、周りの子供が言葉がけをしたり、道具をそろえてあげたりして、生活面でもフォローしている様子をありありと見ることができました。

この保育所は自閉的な子供を受け入れるに当たって、保育士さんたちが事前に勉強を重ね、様々な状況を予測していたのです。想定外などという

ことがありませんでした。想定していなかったことが起こっても、「あぁ、こんなこともあるんだ」と、新しい発見をしたことを逆に喜んで受け止めていました。大変なときは所長さんも保育を手伝う、それがごく普通のこととして受け止められていました。

多くの保育所を回りましたが、その保育所の子供の受け止め方が、他の母親や保育所児にも大きく影響しているように思われました。

母親が子供の状況をよく知り、幼稚園や保育所、小学校などの入学時に、事前に先生たちと時間を取って充分話し合いの機会を持つことが、その後の子供の学校生活をスムーズに導き、いらない軋轢（あつれき）を生まない一つの方法でしょう。

中には何も話さず、入学前面接をすり抜けて、黙って入学させてしまう親もいましたが、後で互

いに状況打開に苦慮する様子も見受けられました。

相談員は親の許可なく、小学校などに状況を説明することはできません。親のほうから、自分ではうまく説明できないから、学校の先生に話してほしいということはありましたが、それは希(まれ)なことでした。

親が子供の状況をありのまま受け止めて、そこから出発することがとても大切です。子供の問題を隠そうとする思いからは良い進展を見ることはできません。子供の発達の芽を摘み取ることにもなりかねません。

何事も隠さず明らかに、明るく受け止めて開放していく中で、状況の変化や良い兆(きざし)が見られた例がたくさんあります。

実際、日常の生活は大変です。短時間の面接の時間でも、子供の目まぐるしい動きにヘトヘトに

なることもありました。四六時中、共に時間を過ごす親は､体力的にもとても大変でしょう。その上、精神的にも重荷を背負ったならば、苦しみはますます増加します。

でも、心の重荷を軽くしていくには、母親自身の心の変化が一番大事なのです。

母親自身が変わっていくしかないのです。

再び言います。「子供から心を離しましょう」。

子供を放置する、見放す、そんな意味ではありません。子供のことでいっぱいになっている自分の心を解放していくのです。悩み苦しみ、将来を案じる自分を解放していきましょう。

子供に、暗い苦しい厳しい思いで対面するのではなく、自分の思いを見ながら、自分の中にある優しい思いを、温かな思いを発見していくのです。どこかに置き忘れてしまったかもしれない自分の幸せを思うのです。自分は温かな優しい存在だと

いうことを信じてください。そして、その思いをふっと子供に向けてください。

必ず、道は開かれてくるでしょう。自分が望む通りという意味ではなく、子供にとって最適な道が開かれてくるはずです。

なぜ自分の家庭にこのような子供がと嘆くのではなく、縁あって結ばれた親子の関係を大切にしていくことに、喜びを感じられるあなたであってください。

決して不幸なことではない。逆にどんな子供でも受け入れて愛していける自分になれるのだと、喜びで受け止めてください。

心を大きく広げていくチャンスが、あなたの前に開かれているのです。

子供は本来、すべてが平等であり、人としての能力に上下はありません。上下を作ったのは、人

間の欲です。エゴです。子供一人ひとりの心の中に輝いている真実を見出していきましょう。

それが子供の幸せ、あなたの幸せに繋(つな)がっていくということを、自分の心で体験していってください。

昨日までの悩み多いあなたではなく、希望を心に芽生えさせたあなたに変わっていかれるよう、願っています。

虐待をしてしまうあなたへ

今、子供への虐待が大きな社会問題になっています。

虐待をしてしまう、そんな自分を抑えられないお母さんに読んでいただきたいのです。

例えば、男ができて子供が邪魔になり、どうしても邪険にしてしまう。そのような例はちょっと置いておいて、普通の家庭で、一見幸せそうに見える家庭の中で、どうしても特定の子供だけ愛せない、許せないという感情が噴き出てしまうお母さんに伝えたいのです。

そして、そんな自分に嫌気が差し、自分を許せないと悩み苦しんでいるお母さんに伝えたいのです。

虐待は永遠に続くものではありません。あなたが虐待という行為をしてしまう、その背景にある心の闇に自分で対面していくのです。

そんな自分を大きく包み許していくのです。

自分も虐待を小さい時から受けていた。親からはいつも疎(うと)まれ、可愛がられた経験がない。だから、

子供の愛し方を知らない。そうおっしゃりたいのですか。

その時、あなたはきっと辛かったでしょう。泣き叫びたい思いをじっと我慢していたのではないでしょうか。虐待をする親を他人の前では庇(かば)い、もっともっと悲しくなったのではないでしょうか。

愛してほしいと、どれだけ叫びたかったでしょうか。なぜ可愛がってくれないのか不思議に思ったのではないでしょうか。

母親の笑顔を求めて心が彷徨(さまよ)い続けていたのではないでしょうか。

その時に感じた思いを遠慮することなく、恐れることなく吐き出していってください。誰も咎(とが)めません。誰も何も言いません。あなたの苦しみ、心の奥底に潜む憎しみは、あなたにしか救うことができないからです。

動物の親子は誰も教えないのに、子供が独立す

る時期までしっかりと子供の世話をし、独立の時期になると突き放し、独立を促します。生き方、餌の取り方、狩の仕方、無毒な物、有毒な物の見分け方も教えます。外敵から必死に子供を守ります。見ていると健気(けなげ)で涙が出そうになります。

人間も本能的に本来そういうものです。心の中には、子供を守り育てる本能が溢れるほどあるはずなのに、その出口を塞(ふさ)いでいるのがあなたなのです。塞(ふさ)いでいる壁を自分で取り除いていくことができるのです。

今、あなたは子供を愛せない苦しみを知りましたね。愛したいのに愛せない、子供に対して自分の心が冷えていく体験をして、苦しいあなたを、悲しいあなたを知りましたね。あなたのお母さんも同じだったのではないでしょうか。あなたを心底憎かったのではない。苦しみ悲しんでいたお母さんを感じませんか。本来の姿から遠くに離れてしまった心は、とても苦しかったと思います。

お母さんを心で呼んでみてください。お母さんに心で話しかけてみてください。心の中に溜まっている思いを洗いざらい話して、心を軽くしていくのです。

憎しみも悲しみも罵倒（ばとう）したい思いも全部吐き出して心を軽くしていくのです。吐き出せたなら、そのことを喜んでください。きっとあなたは今までとは違う自分を発見していくでしょう。

我慢しなくていいんです。心の奥底にカチカチに固めてしまっておく必要はないんです。

愛された経験がないからと逃げるのではなく、自分の中にある優しい母親の思いに出会っていきましょう。自らが自分の中に優しさ、温もりを見出したとき、一番嬉しいのは、ほかならないあなたなのではないでしょうか。

一度、冷静に自分の思いを見ていきましょう。

子供に手を上げそうになるとき、どんな思いです

か。一瞬のうちに手が出てしまうのでしょうか。自分でもよくわからない間に、怒りが噴出してしまうのでしょうか。その後、あなたの心には何とも言えない後味の悪さが残るのではないでしょうか。

子供に何を求めているのですか。思い通りにいかないからですか。いいえ、それだけではない、例えば子供の眼差し一つ、しぐさ一つが、あなたの心をイライラさせてしまうのでしょうか。

自分にも理由がわからない。だから、なおさら苦しくて、もがいているあなたでしょうか。

なぜ自分はこうなんだろう。自分の子供にすら手を上げて折檻してしまう。自分の人格が崩れていくようで怖い。何か取り返しのつかないところまでエスカレートしていくようで怖い。そんな思いをお持ちなのでしょうか。

夫と相談したことはありますか。話しても理解してもらえないと諦めているのでしょうか。それとも、夫のいる前では折檻も手を上げることもな

い。そんな事実も内緒にしているのでしょうか。

それともシングルマザーですか。

自分が間違ったことをしている。それは重々承知しているのにやめることができない。自分の手を振り上げないように心に決めても、どうしても手を上げてしまう。そんな自分に苦しんで、虐待ホットラインに相談したこともあるかもしれませんね。

話を聞いてもらってホッとしたかもしれません。また虐待の経験のある人たちのサークルに入って、自分の悩みを聞いてもらったり、人の話を聞いて、自分だけが虐待しているのではないと、何か安堵（あんど）の思いを感じたかもしれません。

自分一人閉じこもらず、自分を解放していく。心の叫びを聞いてもらうのもいいかもしれません。

でも、互いに傷を舐（な）め合って、それで自己満足をして、心の奥底にある闇を放置することはやめていきましょう。

本当に大切なのは自分の心の闇に向き合う。そして、それを自分で癒していくということなのです。

どうしたら癒すことができるのか。それは簡単なことではありません。でも、必ずできることなのです。

自分の中にある母親の温もりを感じ、信じていくことです。子供に手を振り上げる自分は本当の自分ではない。真実の自分を閉ざしてしまっているその原因を、自分の心に確かめていくのです。

なぜイライラするのか、あなたが本当に打ちたいのは子供なのか、何かの代償なのか。心の中の不安、不満のもとを自分の心の中に探していくのです。

子供の眼差しにたじろぎ、反応する自分の心を見ていくのです。

自分を戒め、虐待をしてはいけないと行動を抑えても、自分の心の闇を放置していては何の解決

にも繋(つな)がらないのです。

闇をなくそうなどと思わなくていいのです。自分の心の深部に思いを向けて、その闇を自分で優しく包んでいってください。「苦しかったね」と優しい思いを向けていくだけでいいのです。

それでは、ここで数年にわたり、わが子への虐待を繰り返していた母親が、どのように問題に向かい解決していったか。その思いを聞いてください。

【母親から伝わってきた思い】

「苦しかった、苦しい。その一言に尽きます。自分の心の説明がつかないのです。私が長女に初めて手を上げたのは、ほんの些細(ささい)なことだったと思います。何か駄々をこね、大きな声で泣き叫び、泣き止まなかったとき、むらむらっと打ちのめしてやりたい衝動にかられたのです。大きな理由もないのに、憎いという思いが湧きました。

私はその時、イライラしていました。長男が幼稚園にうまく適応できず、そのほうに心が向いていました。長男はどんなに泣いてもわがままを言っても、子供だからと心に引っかかることもなかった。逆に、もっと心にかけなければと精一杯手を尽してきたのです。

長女の誕生は、長男の育児疲れからか、あまり喜べなかった。何か自分の中で違和感を感じていたのです。

私の子供は長男一人で充分、いいえ、精一杯。長男への愛を分割させることはできない、そんな思いでした。

でも、生まれてみれば可愛くて、男の子とは違って新鮮な喜びがありました。可愛らしく洋服を着せて、『可愛いね』と周りの人に言われるのが何か誇らしく自慢でした。

でも、そんなことを思う自分が何かイヤでした。お人形のような長女なら愛せたのです。言うこと

を聞く長女なら許せたのです。でも、段々、子供の口から『イヤ』という言葉が出始めると、無性に腹が立つようになりました。

親に刃向かう子供にしてはいけない。先が思いやられる。私は鬼のような形相になっていたと思います。

折檻(せっかん)が始まってから、子供は私が手を上げると、何もしないうちから『ごめんなさい、ごめんなさい』と謝り始めるようになり、そのことすらも腹立ちの原因になりました。

『あぁ、これが虐待というのか』。私は自分が恐ろしくなりました。自分の心が掴(つか)めないのです。自分が自分でないような感じがしました。

このままではいけない。誰かに相談したくても相談する相手がいません。そんな時、テレビで虐待ホットラインの広告を見ました。だいぶ悩みましたが、電話を掛けてみました。

ドキドキしながら、何か救いの手を差し伸べて

くれるかも、良いアドバイスをくれるかもと期待もしました。でも、期待を裏切られたらという不安もありました。

相談員は虐待を咎めることはしませんでした。

手を上げそうになったときに、冷静に一呼吸置くようにアドバイスがありました。育児の悩みや、何かストレスを抱えていないか聞いてくれました。本当に親身に真剣に、私の苦しみを何とかしようと心を砕いてくれているのを感じました。ふと、あぁ、他人でもこんなに親切な人がいると、ふっと気持ちが楽になりました。

『また、いつでも電話を下さい』と言われましたが、再び電話することはありませんでした。

言える範囲で言いたいことは言い尽くした。言いたいことを言った後で、何か急に虚しさを感じたのです。本当に言いたかったのはそんなことじゃない。何か心の奥に存在する、触れてはいけない真っ黒な塊のようなものを感じたのです。それが

何かはわかりませんでした。でも、これをこのままにしていては、私は虐待の渦から逃れることはできない、どうしたらいいのだろうかと、とても悩みました。

カウンセリングを長い間受けているという人もテレビで観ました。

でも、私は時間もお金もありません。病院でカウンセリングを受けることは無理です。カウンセリングを受けるエネルギーがありません。自分の中の深層心理を他人に明らかにされることもイヤです。

何か良い方法はないだろうか。

でも、悩んでいるだけで、何の進展もないのです。

相変わらず長女の顔を見ると、行動は何とか抑えているものの、愛せない思い、心に引っかかる思いは同じなのです。心の中にどろどろしたものが澱(よど)んで溜まっていく、いつか爆発してしまう、そんな思いが募ってきました。

ある人から、自分を変えていかなければと言われました。子供を変えていくのではなく、自分自身を変える。それが唯一の解決方法だと言われました。

自分を変えるってどういうこと、私は自分を自制し、確かに折檻（せっかん）などの回数も減ってきた。でも、それは自分を変えていくこととは違うということを言われました。

自分を変えるということは、自分自身をよく知ることだと言われました。

そのためには、絶えず自分の心を見ていくこと、自分が出している思いを見つめていくことだと言われました。

母親の反省を通して、母親の温もりを知っていくことだと言われました。

そんなことで果たして自分自身が変われるのか、半信半疑でした。でも、自分自身苦しかったから、

始めてみようと思いました。

母親の反省の仕方を教わりました。

お母さんにしていただいたこと。

お母さんにしてもらえなかったこと。

お母さんにしてあげたこと。

お母さんに対して出してきた思いを見る。

というものでした。

していただいたことはたくさんありましたが、してあげたことは本当に少なかった。母の日のプレゼント、お手伝い、自分でもびっくりするくらい何もしていませんでした。

でも、それで普通だと思っていたのです。

出してきた思いに焦点を当てて、自分の心を見ていきました。私は特に母に対して何の感情もない。育ててくれて感謝している、母親を好き、そ

のくらいの認識しかありませんでした。

でも、言われた通り、物心ついた当時からの様々な出来事を思い出し、その時の心を見ていったのです。

母は何でもしてくれて当たり前でした。私の言うことを聞いてくれて当たり前でした。自分を犠牲にしても私に尽してくれて当たり前でした。

思い通りにしてくれない母に対して、私はいろいろな思いを出していたことに気付きました。ケチ、嘘つき、大嫌い、死んでしまえ、こんな母親いらない、もっと違う家で生まれていたらよかった。大きくなってからは、一日でも早くこの家から出て自由になりたいと思いました。窮屈だったんです。いろいろ口煩(くちうるさ)く、私のすべてに指示する母が疎(うと)ましくてならなかったのです。母は良かれと思って私を大事に育てているつもりだったのでしょう。

私は心で母親を拒否していました。母と私は違

う、あんなふうにはならない。

子供だけが生き甲斐で何の趣味も持たず、子供だけにしか関心のない母親。そんな母親を見下げ、バカにしていました。

何かとても母親に対して申し訳ないことをしてきたと、情けなく思いました。

私は一生懸命生きてきた、間違ったことなどしていない、私は正しい、どこが悪いの。そんな思いでいっぱいでした。

でも、その人は『何をしてきたか、どのような行動を取ってきたかではなく、どんな思い、どんなエネルギーを出してきたか』が問題なのだと言いました。

そう言われて、ふと思い出したのです。母親に反抗するとき、憎まれ口をたたくとき、私は母親を倒すほどの凄まじいエネルギーを出していたことに気付いたのです。『こんな母親いらない、死んでしまえ』。

泣きながら、喉(のど)を潰(つぶ)しながら、子供とは思えないエネルギーを出し続けたのです。

母は、そんな私をも許してくれました。私が泣きやみ落ち着くのを待って、頭を撫(な)で抱きしめてくれたことを思い出しました。

よく世間では、虐待を幼少時に受けた者が、自分の子供への虐待をするケースが多いと言われますが、私は違います。

違いました。私の中にそのエネルギーがあるのです。思い通りにならないときに一瞬で出る凄まじいエネルギー、母親に出してきたのと同じエネルギーを長女に向けて出していたのです。

『死んでしまえ、お前なんかいらない』。

言葉に代えれば、そんな思いを込めていました。

あぁ、こんなエネルギー、どこから来るのでしょうか。なぜ私の心にこんなエネルギーが住み着いているのでしょうか。

その人は言いました。『あなただけではなく、す

べての人の心の中に凄まじいエネルギーが存在します。それに気付いていけるか、放置しているか、どちらかなのです。だから、気付けたことを喜んでいきましょう。母親に出してきた思いをさらに見つめていき、自分の間違いに気付いたら、そっとお母さんを思ってください。お母さんを心に呼んでください。何か温かな思い、優しい思い、懐かしい思いを感じませんか。間違ってきたことを嫌悪（けんお）するのではなく、気付けたことを大いに喜ぶ、それが大切です。お母さんの温かな優しい思いを感じたら、今度は自分の心にその思いを広げていきましょう。温もり、母親の温もりを広げていきましょう。

その温もりで、子供に出してきた様々な苦しい思い、厳しい思いを包んでいくのです。心の中で温めて優しく包んでいくのです。

自分を信じてください。自分の心の中にある温もりを信じていくのです。

自分自身が、温かな優しい温もりで包まれていくのを感じませんか。それが自分自身です』。

何かよくわかりませんでしたが、母親の反省を続けました。ふと、こんなことをやっていて何かいいことがあるのだろうか、と疑問を感じたこともありましたが、私にはこれしかできないと思い、進めていきました。

ある日、長男が、ふと『お母さん、顔が優しくなったね、今のお母さんが好き』とポツンと言いました。そして、私の顔を見て笑いました。

その時、長男も苦しんでいたんだと思いました。涙が溢れてきました。

申し訳ない。子供の心を痛めつけ、可愛いと育てていた長男の心まで踏みつけにしていた自分を思いました。

私は大きな間違いをしていた。子供が憎いのではなく、私自身に問題があった。私自身の心が冷

たく歪んでいたと思いました。

心の底から申し訳なかったという思い、それが私の心を溶かしていくような感じがして、何か嬉しさを感じました。

そして、段々娘を見る眼が変わってきたのです。娘にかける言葉も自分でびっくりするくらい変わってきました。

私の顔色を窺(うかが)うようにしていた娘の目も輝きを取り戻し、明るく伸び伸びと生活するようになりました。子供本来の姿を私が歪めてきたことを本当に申し訳ないと思いました。

『母親の反省』、今、この言葉を聞くと、とても嬉しくなります。まだまだですが、これからも毎日出す思いを見ていこうと思っています。

今でも完全に虐待の芽がなくなったとは思っていません。でも、私はそんな自分を知り、見つめていこうという思い、そして、自分に対してもう苦しむ

ことはやめようと思えることが嬉しいです」。

今、このお母さんは、自力で子供への虐待という渦から脱け出ることができました。

母親の温もりを心で充分理解していたわけではありませんでしたが、ただ淡々と母親に出してきた思いを見つめ、その時の母親の思いを心に感じていったのです。

こんなにも、あんなにも愛されていた。ただひたすら愛されていた。そのことに気付いたのです。

それは新しい発見でした。忘れていた母親の温もり、一番大切なものを自分の心に蘇らせようと思った。それが第一歩でした。

純真に素直に、自分の子供を愛せないという苦しみから自分を救いたい。その思いが母親の心を動かした、変えていった一例です。

なぜ母親の反省が必要か。母親を憎み、蔑み、怒り、憎悪する心では決して母親の温もりを感じることはできない。そして、その心では決して自分の心に母親の温もりを広げていくことはできないからです。

でも、ひとたび母親の温もりを心で感じ、自分の心の中に蘇(よみがえ)らせたとき、虐待など起こりようがないと私は確信しています。

母親の反省、そして、時間の合間をぬって、母親を思う時間を大切にしていきましょう。

赤子の自分に帰って、無心で自分のすべてを委(ゆだ)ねていた時を思い起こしていきましょう。

次に紹介するのは最近多い虐待の一例です。

虐待により子供を死なせてからも、躾(しつけ)の一貫だったと言い逃れようとする親の思いはどこから来るのでしょうか。

母親自身が、同居者と一緒になって、子供を虐待する例も少なくありません。

「男に逃げられたくなかったから、止めることができなかった」。よく聞く言い訳です。

何とも言いようがない憤りを感じると同時に、母親の心の苦しみ、慟哭（どうこく）が伝わってきます。

この方々は、一生ずっと、自分の心の苦しみを認識しないまま過ごしていかれるのでしょうか。なぜ、その道筋を歩んでいくことになったのか。どのようなエネルギーが働いていたのか。ずっと知ることなく過ごしていかれるのでしょうか。

もしそうであれば、とても残念なのです。犯してしまった罪は罪として、それでも変わっていける自分であるということを知ってほしいのです。

【母親から伝わってきた思い】

「今は何も語りたくありません。あぁ、これは現実のことなのでしょうか。私の子供が死んでしまっ

た。私の男が殺してしまった。止められなかった。止めたら私まですごい剣幕で怒鳴られ暴力を振るわれた。怖かった、怖かった。だから、男の言う通りに私も行動しました。

子供に対して私は恨みも憎しみも持っていなかった。でも、男が子供を折檻(せっかん)することが多くなると、子供を庇(かば)う思いよりも、男を怒らせ、手を上げさせる子供が憎くて邪魔だと思うようになっていったのです。

段々、この子は私にとってお荷物だと思うようになっていったのです。キイキイ声を上げて泣く子供の口を押さえたこともあります。ぐったりしたのを見て、慌てて手を離したこともあります。私は鬼でした。でも、その時はそうは思わなかった。お前さえいなければ、そんな思いまで持ちました。子供は前の夫との間の子供です。子供ができてすぐ夫は出ていきました。女好きの遊び人でした。

夫に未練はありません。男なんて所詮理解し合えない、愛も感じませんでした。

夫が出ていった後に転がり込んできた男は子供が嫌いでした。最初だけ可愛がる振りをしましたが、すぐに化けの皮が剥がれ、躾だと言ってはぶったり、ご飯を抜いたりしました。

初めはそんな男を止めました。でも、時間が経つうちに私まで子供に手を上げ、寒い夜にベランダに放り出したこともありました。そんなことをして男の関心を買っていたのかもしれません。

いいえ、恐ろしいことですが、私までそんなことをすることに次第に慣れ、酔っていったのです。後で罪悪感に駆られ、涙ながらに子供に詫びました。でも、また子供の眼、しぐさ、動作に、かぁっと腹が立って子供に手を上げる私がいました。

つねったり叩いたりして、身体に痣ができ始めると、風邪を引いても病院には連れていけなくな

りました。打撲して骨折しても治療さえ受けさせることを躊躇(ちゅうちょ)しました。

今考えると何度も引き返すチャンスはありました。こんなことをしていてはいけないと、何とか引き返したいと思ったこともありました。でも、弱かった。この男が悪い、子供の目付きが憎らしい。そんなふうに自分を正当化して、自分の行動を振り返るチャンスをみすみす見逃してきました。

あぁ、子供は帰ってはきません。生き返ってはきません。私のところに生まれてきたばかりに、あまりにも短い人生でした。今、自分がしてしまったことの重大さを感じています。

どうして私はこんな人生を歩んでしまったのでしょう。

親のせいにはしたくありませんが、でも、私は寂しい子供時代を送ってきました。家で笑い声を聞いたことは数えるほどしか記憶していません。

怒鳴り合う声、お金、お金とお金で喧嘩する声、罵り合う声、家にいたくありませんでした。親から虐待を受けたことはありません。酷い暴力を受けた記憶もありません。でも、冷たい寂しい家庭で小さくなっていた記憶があります。

私の親は私に無関心だったのかもしれません。関心がないから酷く怒られることもなかったのかもしれません。でも、それはそれでとても寂しいものでした。孤独感をいつも感じていました。

何をしても無視されているような疎外感、手応えのない喪失感、私はこの家で生きていていいのだろうか。そんな思いも持ちました。

学校でも暗く笑わない子供だったと思います。周りの人と話を合わせることができなかった。面白くないのに、楽しくないのに笑うことなんてできなかった。

自分の将来に何の夢も持てませんでした。夢なんて幸せな人が持つものですね。

私は毎日が息苦しくて、胸が張り裂けそうでした。

私は親のこと、母親のことなど思い出したくもありません。いつも無表情な取り付く島のない母など思い出したくもありません。

懐かしさも感じません。好きか嫌いかと問われたら、答える価値もない。そう思っています。

あぁ、嫌いです。大嫌いです。私の中からそんな思いが飛び出してきます。抑えていたんですね。あまりにも悲しくて悔しいから、自分で母親への思いを抑えていたんですね。

私の心はコチコチに固まっていました。自分で自分を固めていたんです。今、そのことに気付きます。だから、わが子をどのように愛したらいいのかわからなかった。愛するってどんなことかもわかりませんでした。泣いて煩い子供は嫌い。私の邪魔をする子供は嫌い。自由にならなかった私を、寂しかった私を取り戻すために、自由で好き勝手な人生を歩んでいくのに子供は必要ない。私

は自由になりたい……。私は何を考えていたのでしょう。

心の中ではとうの昔に子供を殺していたんです。思っていたことが現実になった。そうなんです。そうとしか言いようがありません。

私はこれからどうしたらいいのでしょう。私の生きる道は残されているのでしょうか」。

虐待をしてしまった母親の思いを聞いていただきましたが、決して他人事（ひとごと）とは思えません。

人は、誰しも心の奥底に、火を近づけたら燃え出す油を隠し持っています。でも、その油の存在も気付いていない、理解していない人が多いのも現実です。

自分の心を見る。いつも出している思いを見る。そして、自分の出しているエネルギーを知るということはとても大切です。もし、自分の出してい

るエネルギーを感じることができたならば、きっと平気ではいられないでしょう。こんなものに突き動かされていたのかと驚愕（きょうがく）するでしょう。

そこから道は二つに分かれます。

これではいけないと、自分を変えたいと心を見ることを始めるか。別に自分に非はない、悪いのは世間だ、環境だ、夫だ、親だと、いつまでも責任転嫁（せきにんてんか）の渦から抜けられず、苦しみの中に埋没していくか。どちらの道を選択したら幸せになれるのか。自己選択、自己責任、結果はすべて自分が負っていくようになっています。

例えば、法の裁きを受け、その後出所して社会に復帰しても、根本が変わっていなければ、また同じ道を辿（たど）ってしまう可能性が大きいでしょう。

静かに自分の心を見る習慣をつけること、それは虐待をする人に限らず、人間として生きていく上で、とても大切なことだと感じています。

心を見て自分を責め裁き、小さくなっていくのではなく、凄まじいエネルギーを出し続けた自分を認め、そんな自分を温かく見守っていく、許していくことが大切です。

すべての方に、そして、このように虐待に手を染められている方は、ぜひ「母親の反省」を進めていっていただきたいと思います。

「母親の反省」はすべての基本です。母親に出してきた思いは、すべての人に対して出している思いです。その人の心の癖が最も表れる、自分のエネルギーをぶつけることができる相手が母親なのです。

お母さんと呼ぶこともできない、思うだけで苦しくなる。そんな方はその原因を相手ではなく、自分の心の中に見つけ出していってください。きっと気付かれることが多々あると思います。

自分の肉の状況を救うというのではなくて、自

分の心を救っていっていただきたいのです。

自分の心の中にある優しい温もりを見出し、そして、その優しい温もりで自分を包んでいってください。

今までのあなたではなくて、新しいあなたがそこにいるはずです。

そんなあなたを、あなた自身が待っているのです。

前にも述べましたが、子供は親の鏡です。親の心のあり様が端的に現れているのです。

でも、親たちは自分を振り返ることなく、子供の問題そのものに注目して、無駄な努力を積み重ねてきたのではないでしょうか。そして、焦り絶望し、ますます子供を責める波動を流し続けてきたあなたではなかったでしょうか。

責めているのではありません。逆に、希望を持ってくださいと伝えているのです。

形の世界を変えようと思わなくても、心（意識）の世界が変われば、おのずと形の世界も変化していく。それを自分の心で体験できるのです。

どうぞ、素直な心で前へ一歩踏み出してくださるよう願っています。

いじめから見えてくるもの

最近、いじめ問題も世間を賑(にぎ)わしています。

いじめられる子供に焦点を当て、いじめという現象に向き合っている場合が多いようですが、ここではいじめをする子供に焦点を当て、子供の心にどのような闇が存在するのか、どのようなエネルギーを抱え、いじめという行動が現れてしまうのか、子供の心の声を聞いていきたいと思います。

いじめをする子供たちの心を覗いてみると、一様に寂しいと訴えています。決して、いじめをする子供は強い子供ではありません。

心の拠(よ)り所がなく、落ち着く場所がない寂しい存在だということに気付いたならば、親たちはどのように手を差し伸べていったらいいのか。そして、自分たちを変えていったらいいのか、少しずつ気付いていかれるのではないでしょうか。

いじめをする子供は、決して自分が寂しい存在だ

とは思っていません。でも、何かが欠けている、それが何かわからないから、もがいている状態なのではないでしょうか。ふと心の隙間を埋めるためにいじめの対象になりやすい子供を見つけ、いじめを始めてしまう。そして、そこから抜けられなくなってしまう。そんな子供たちが集まって、自分より弱い対象に、自分の中にある不満、不足の思いをぶつけていくのではないでしょうか。ふと自分に似通った子供が対象のときには、さらにやるせない思いが募ってくるのではないでしょうか。

なぜいじめたのか、後で聞いてもはっきりとした理由があるわけではありません。

何となく気に入らなかった。

イライラしていたから。

おどおどした目付きが、無性に腹が立った。

結局は誰でもよかった。いじめること自体がスカッとして気分がよかった。

いじめなければ、自分がいじめられる立場になりそうだったから。

ゲーム感覚だった。追い詰めていくときに感じる快感は、何か自分を高揚させた。

いじめにもいろいろな形がありますが、中には金品を要求し、犯罪に結びつくものまであります。

いじめる者、いじめられる者、それをただ現象だけをとらえて、どちらが正しい、どちらが間違っていると語ったところで、何の解決にも繋(つな)がりません。

子供社会で、いじめなどに現れている世界は、大人の心の世界だと前にも述べました。

納得いきませんか。いじめをしている子供の親たちは、子供の行動に気付かなかった。うちの子に限って、そんなことをするはずがない。そのように語る親もいれば、うすうす気付いていたけれ

ど、注意しても改めるような子供ではないから、放置しておくしかなかったと答える親もいます。また、忙しくて子供の日常に気が回らなかったと答える親もいます。

「してはいけない、するな」と親に言われて、果たして聞くことができるでしょうか。言葉で子供を動かそう、変えようと思っても、それは不可能に近いと言わざるを得ません。

親自身が変わっていくしかないのではないでしょうか。

親自身が変わっていく、その一例を紹介したいと思います。

《Aさんの場合》

Aさんは中堅の建設会社の社員です。四十歳も半ばで仕事もバリバリこなし、自分の仕事の能力にも自信を持っていました。仕事ができない者は生きる価値がないなどと、子供の前でも口に出す

ことをはばかりませんでした。家でも食事を家族と共に取ることは珍しく、たまに家族一緒に食事をしても、会社の人事、人の評価など、食事をまずくさせてしまう話題が多かったようです。

人の長所よりも短所を取り上げ、子供に対しても短所ばかりを取り上げ、子供を否定する言葉が多いようでした。

「私が学生の頃は、お前のように無目的に生きてはこなかった。一体お前は何をしたいんだ。将来のことをちゃんと考えているのか。高校、大学を漫然とした気持ちで出ても、今時仕事など見つからんぞ。お前がニート、フリーターになっても、お前の面倒など絶対みないから覚悟しておけ」。

妻に対しては、「子供の教育はすべてお前に任せているんだ。一体、一日中家で何をしている。お前が甘いから、お前自身がチャランポランだから、子供がこんななまくらな人間になってしまうんだ。限界いっぱい働いている私の身にもなってみろ」。

それが口癖でした。

責められた母親は、子供に対して、今まで以上に口煩く干渉するようになりました。子供が可愛くてそうするのではなく、自分の立場を守るため、夫に対して自分はきちんと養育、教育に当たっていると誇示するためです。だから、子供に対しても厳しく冷たい波動を流し続けていました。

母親の口から飛び出る言葉も否定的なものが多くなりました。

子供はどこにいても受け入れられている、愛されているという感覚がなかったのです。自分の心地良い居場所がありませんでした。

家にいても部屋に閉じこもることが多くなり、ゲームに没頭したり、昼夜逆転の日々を送るようになりました。朝はギリギリまで寝て、朝食も取らず登校し、昼食までボーと過ごす。そして、下校時に活き活きとしてくる。そんな日々でした。

当時の思いを子供は次のように語っています。

【子供から伝わってきた思い】

「家の中がどんどん暗くなっていきました。笑ったり、話をしたり、そんな時間がありませんでした。食事も空腹を満たすだけの味気ないものでした。何か言うたびに、拒否される、遮(さえぎ)られる寂しさを感じていました。僕はこの家にいる存在価値があるのだろうか。邪魔な存在なのではないだろうか。

小さい時、父に遊んでもらった記憶がありません。休日はゴルフだ付き合いだと家にいない父に対して母は匙(さじ)を投げ、自分も楽しみを持つようになりました。母も留守がちになり、僕に対して言う言葉は、成績が悪い、生活態度が悪いと叱責(しっせき)ばかりでした。いつも僕は心の中で『煩(うるさ)い、死ね、くそばばあ』と毒づいていました。

クラスの子の家での楽しい様子を聞くたびに、

何とも言えない切ない思いになりました。何も望まない、望んでもどうしようもないんだ。だから、誰も僕に何も望まないでくれ。そんな思いでした。

心の中で親も捨て、自分自身をも見限っていました。

親にも教師にも必然的に反抗的になりました。

家庭からはみ出し、クラスからもはみ出してしまったような連中ばかりが集まって、憂さ晴らしをする場所や対象を探し出し、因縁をつけたり、暴力を振るったり、持ち物を破壊（はかい）したりして、相手の恐怖に脅える顔を見ることに快感を覚えるようになりました。

初めはこんなことをしていいのだろうか。自分は坂道を転げ落ちるように、取り返しのつかないことをしているのではないだろうか。そんな思いにかられましたが、次第に慣れてしまい、罪悪感を覚えることもなくなっていきました。逆に、今度はその集団から抜けることが容易ではないとい

うことに気付いたのです。

その仲間は僕よりも、もっと心に傷を負っているようでした。仲間として繋がっていたい。寂しい心を埋めるのはこの仲間しかいない。だから、互いに執着しているのです。

やめたいなんて言ったら逆にいじめの対象になり、リンチに遭うかもしれないという恐怖もありました。

とうとういじめは学内でも問題になり、親たちも呼び出しを受け、僕たちも処分を受けるはめになりました。

親たちは初めて実態を知り、相当ショックを受けた様子でした。父はまた母を責め、母は怖い者でも見るような目付きで僕を見て、腫れ物にでも触るようにこわごわと僕に接してきました。

僕がこうなったのはお前たちのせいだ、親らしいこともしてくれないのに何が親だと、心の中で罵倒(ばとう)しまくりました。

気持ちが荒(すさ)み、謹慎中は外出もできませんでした。でも僕は、いじめの仲間とはもう会いたいとも思いませんでした。

彼らの凄まじい荒(すさ)んだ心、荒れ狂う内面性をつぶさに見てきた僕は圧倒されていました。

あの仲間には二度と戻りたくない。それが僕の正直な気持ちでした。

でも、だからといって、簡単に元には戻れませんでした。

ほとぼりが冷めると、夜の街に目的もなくふらりと出る日が多くなりました。特に目的はなかったのです。でも、夜の街のネオンや人のざわめく雰囲気が何となく僕の心を落ち着かせくれたのです。

日の光が眩(まぶ)しい日中は、何だか僕を落ち着かせない気持ちにさせ、後ろめたさまで感じました。

今考えると、いじめという行為自身が、僕の心を突き刺すナイフのようなものでした。心が抉(えぐ)り

取られるような痛みを感じていました。自分で自分をマヒさせて心に鎧(よろい)を着せ、そして、何食わぬ顔をして生きていた。そんな状態でした。

あぁ、だけど心の中は嵐が吹き荒れているような、ざわめきを常に感じていました。

心の中に、自分をも吹き飛ばすエネルギーがあることを感じていました。

僕はいじめという行為で、この心の中のエネルギーを発散させていたのだと思います。そのエネルギーは、自分では抑え込むことなどできないくらい凄まじい猛々(たけだけ)しさを持っていました。

母はしばらく塞(ふさ)ぎ込んでいました。泣いているときもありました。

そんな母を見るのは辛かった。でも、その思いも打ち消しました。

何となく、自分の人生を台無しにした張本人のように母を思ったからです。

母親など大嫌いだ、僕には必要ない、煩(うるさ)いばかりの母親など消えてなくなれ。そんな思いが僕の心をさらに冷え込ませて、寂しい心が募りました。

塞(ふさ)ぎ込んでいた母が、しばらくして何かふと明るく笑顔を見せるようになりました。

母の思いが少しずつ変わっていったのを感じました」。

【母親から伝わってきた思い】

「あのバカ息子、どうしてこんなふうになってしまったのか。よりによっていじめなどに加担して、夫や私の面子(めんつ)が丸つぶれじゃないの。一体何が不満なの、親は子供のために働いているんじゃないの……。

あぁ、でも普段から子供とじっくり話すことが、このところなくなっていました。息子が何を考え、

何をしようとしているのか、何となく不安を覚え怖かったから、遠巻きに見ている自分がありました。

息子は父親を煙たがり、私にもあまり話しかけようとしなかった。でも、それを息子も大人になってきているのだから、当然のことだと思い込もうとしていました。

真正面から向き合おうとしてこなかった自分があります。

子育てに無関心だったわけではありません。本当に可愛がって育ててきたつもりです。でも、いつの頃からか、思うように育っていかない子供に対し、距離を置くようになっていった。それがなぜなのかわかりません。一心同体と思っていた子供が自分から分離していく、それを喜べない自分がありました。手足をもがれるようで、子供の行動にあれこれ干渉し、自分の思いをあなたのためと言って押し付ける私がいました。

夫は子育てに協力してくれないし、何か事があ

れば私の教育がなっていないと怒る人です。そのたびに腹が立ちました。息子のせいで私まで頭ごなしに叱られる。息子には素直にすくすく育っていってほしい。その希望も打ち砕かれました。

私は表面は何気ない顔をしながら、心の中では夫を恨み、子供を恨み、拒否していました。子供のする事なす事、すべてが私をいらつかせました。言葉を出せば子供を否定する言葉ばかり、自分でも自分自身を止めようがなく、いつも後で悔やみました。

息子が悪いわけではありません。私が間違っていた。夫への恨みを子供にぶつけていたような気がします。

あぁ、でも頭ではわかっていても、いざとなると心は釈然としないのです。私は悪くない、悪いのはすべて周りの人たちだ。そう思うことで、自分を楽にしてきました。それが間違っていたのでしょうか。

あぁ、戻れるものなら戻りたい。子供が幼くて

ママ、ママと私を呼んでいた時に戻りたい。その頃が懐かしいです。

あぁ、でも、それは望みのない願望です。どこからどう間違ってきたのか、私の何が間違っていたのか、その答えが私の中にはありません。

いいえ、私は避けていたのです。心の中に、自分自身に問いかけることを避けていたのです。なぜなら、自分を否定してしまいそうな思いが次から次へと上がってくるような気がしたのです。見ないほうが楽、そんな思いでした。

でも、ある日、このままではいけない、私も子供も一緒に奈落（ならく）の底に落ちてしまいそうな気がして、何とかしなければと思いました。

そんな時、学生時代の友人が心を見るということを伝えてくれました。少し変わった友人なので話半分に聞いていました。言っていることは良さ

そうだけど、心を見て変わっていけるなんて信じることができませんでした。苦しみの中にいない人が言う世迷言（よまいごと）だと思いました。私は昔から熱心に教育書や心理学の本も読んでいました。でも、息子の状態はそんな本では解明できません。追い詰められていた私は、取りあえず何でもいいから、この現状から逃れられるならと、藁（わら）にもすがる思いで心を見ることを始めました。

教えられた通り、母親の反省から始めてみましたが、ノート数ページにもなりませんでした。

でも、毎日ノートとにらめっこしながら、母親のことを思っていると、なぜか涙が溢れてきました。

母は厳しい人でしたが、でも、厳しさの中にある優しさが伝わってきました。自分が母親に投げつけた言葉、責め裁いた思いなど、次から次へと脳裏をかすめました。その時の自分の思いが蘇（よみがえ）ってきました。

自分の吐いた厳しい言葉、冷たい言葉を、黙っ

て聞いていた母親の姿を思い出し、自分がとんでもない間違いをしていたように思ったのです。

子供の頃、心にいっぱい溜め込んで、苦しさを母親のせいにしていた自分を思い出しました。母親に甘えることも知らなかった。正しい自分、立派な自分、良い娘の私を演じ続けていた水臭い私。はい、誰も信用していなかったんです。

自分一人で大きくなったように錯覚し、都合の悪いことはすべて責任転嫁（せきにんてんか）していました。

結婚し母親となり、この腕にわが子を抱いた時は本当に嬉しかった。でも、段々、自分の思い通りに育てようとして、うまくいかないと、子供に責任転嫁（せきにんてんか）する癖を増大させてしまいました。

こんなにあなたのことを思って一生懸命頑張っているのに、詮無（せんな）い、この恩知らず……、そんな思いでした。

娘の頃は母親に責任転嫁（せきにんてんか）し、母親になってからは子供に責任転嫁（せきにんてんか）していたんです。自分のことを

振り返ろうともしてこなかった自分、私のどこが正しかったのでしょうか。

自分のことを振り返りながら息子のことを思うと、何か息子の苦しい悲しい寂しい心が伝わってくるようでした。

私はそんな息子を心の中で抱きしめました。すべてを受け止めて愛することができなくてごめんね、そんな思いが溢れてきました。

言葉では息子に正面から謝ることができませんでした。親のプライドがありました。

それでも息子の顔を見るたびに、ただただ自分のふがいなさに申し訳ない思いが募りました。

息子にガミガミ言うことも少なくなりました。息子をダメ人間と決め付け拒否していた自分がいかに冷たい人間だったか、本当に自分勝手だったと心の中で詫びました。

そうこうしているうちに、息子がぽつんぽつん

と話しかけてくるようになりました。私を避け、口もきかなかった息子が話しかけてきたことが嬉しかった。結構、自分勝手なことを言っていましたが、黙って聞くことができました。

私は人のことをあれこれ言えるほど、立派な人間でも正しい人間でもなかった。

私は子育てが何なのかもわかってはいませんでした。

子供に伝えなければいけないことは何一つ伝えず、いらない世話焼きばかりしていたのです。

今、教えてもらった母親の反省を進めながら、自分の心を見ています。

自分の思い癖もよく見えてきました。子供のどんな言葉に反応し、それに反発し、子供を追い詰めていくか、その様子も見えてきました。夫に出してきた思いも振り返れば、とても自己中心的でお粗末なものでした。

夫は給料運搬人、そう見限って関心さえ持たな

くなっていました。夫に対する不満、怒りを子供にぶつけていたんです。すべて周りのせいにして、正しいのは私だけ、努力しているのは私だけと、大きな考え違いをしていたことに気付きました。

気付いても、なかなか思いを変えていくことはできませんでしたが、今少しずつ努力しています。

私はすべてを自分の物差しで計り、そこから逸脱する者は許せなかった。自分の物差し、価値観がもっとも正しい、だから、周りを変えていかねばと思い込んでいたのです。そして、それが幸せだと思い込んでいたのです。

私にとって、『母親の反省』と『心を見る』ということを教えてもらったことは、自分を苦しみの中から救っていく大きな手がかりになりました。

子供、子供と子供ばかりに眼を向けて、欠点ばかりを探し出し、不足、不満の思いを膨らませて

いましたが、でも、その矛先を自分に向けました。自分を見る、自分を知る、そして、自分を変えていくことのほうが、よほど明るい展望が開かれることに気付いたのです。

この先、息子がどうなるだろう、などと考えるよりも、自分で気付いた自分の中のどろどろとした思いを変えて、明るい自分になることのほうが楽しくなったのです。

心の中に希望が湧いたせいか、何か毎日がとても楽になりました。

たとえ、現実の状況が目に見えて変わらなくても、でも、私には何かが変わってきている。その兆(きざし)が感じられるのです」。

この母親は、子供のいじめ事件を通して自分の心を見るということを知りました。絶望のどん底にあって、それでもこれではダメだと自分を奮い立たせ、自分にできることを始めました。

もし、あなたが同じ立場ならどのようにされるでしょうか。

子供を責め裁きますか。自分の育て方が悪かったと落ち込むでしょうか。苦しみを何か他の方法で紛らわせようとするでしょうか。

いろいろな人に相談して良い解決法を探し出そうとするでしょうか。

いいえ、それらは賢明な方法とは言えません。

自分にとって困難な出来事、あってほしくない出来事、例えば、自分自身、または家族に病気やその他の諸問題が起きたときに、それを不運ととらえるか、それを一つの契機としてとらえ、今までの自分自身を振り返ってみようとされるのか、道は二つに分かれていくでしょう。

道は自分で決め、自分で歩んでいく。その結果は誰のせいにもできない、自己選択、自己責任なのです。

この母親にとって、いじめ事件を起こした子供は決して「バカ息子」ではなく、母親に本当の生き方を伝えようとしてくれた大切な息子なのだと、いつか自分で気付いていかれるはずです。

自分の生き方を見直す良いチャンスを存分に生かしてほしいと思うのです。

私たち、日本に生まれた者は、戦後六十五年という激動の時代を生き抜いてきました。経済発展を遂(と)げ、人々の暮らしも便利になり、飽食の時代を経てきました。皆それぞれが少しでも上を目指し、競争の世界を生き抜いてきました。

どれほど経済が発展し、科学が発達し、人々の暮らしが変わっても、本当に人々は幸せになったのでしょうか。今一度、私たちは振り返ってみる必要があるのではないでしょうか。

親子関係も大きく変遷してきました。かつて、あまり見られなかった虐待やいじめなどが、なぜこうも頻繁に起こるのか、決して他人事ではなく、自分のこととして考えたことがあるでしょうか。

人の心が、様々な出来事の影響を受けて荒んでしまったと考える人もいるでしょう。情報社会やマスコミ、劇画、テレビの影響を受けて、すべてがゲーム感覚になってしまったと考える人もいるでしょう。また、社会の変遷に従って人々の価値観が変わってしまったと考える人もいるでしょう。

見当違いだとは言いません。でも、それだけではないと感じています。

同じ環境の中で育った兄弟でも、それぞれが違う成長をしていく。異なる個性、異なる性格、異なる心癖、もともと持っていた下地が大きく影響しているのを感じます。

では、その下地とは何でしょうか。

その下地こそ、私たちが真摯（しんし）にこつこつと心を見ていく上で、自分の中で明らかになっていくのではないでしょうか。

心の闇、凄まじいエネルギーを知ることは、自分を知っていく上での第一歩です。

多くの人はそれに気付かないか、気付きながらも見過ごして、そのまま日々を過ごしていくのが現状です。

虐待やいじめの底に流れるエネルギーは凄まじいものがあります。

もし、それに気付いていたら、事件が未然に防がれていたかもしれません。

虐待やいじめに加担する人々は特別な存在ではなく、誰しもその可能性はあるけれど、そのような場に直面しなかっただけなのだとしたら、もっともっと真剣に自分の心を知っていこうと思われるのではないでしょうか。

子育てとは

世間では、子育ては自分を育てることだとも言われています。

その通りだと思います。でも、世間一般で言われていることと、私がお伝えしたい「自分を育てる」の意味は少し違っています。

まず初めに、私たちは今なぜこのように存在するのでしょうか。

人生の目的はと聞かれたとき、何と答えるでしょう。

名を成し、財を成すことでしょうか。人から評価され立派な業績を残すことでしょうか。そして、自分の子供にそれを託すことでしょうか。

建前（たてまえ）ではなく、自分の本音（ほんね）を掘り下げていってください。

子供は自由に伸び伸びと育ってくれたらいい。自分の好きな道を歩んでいってくれたらいい。でも、それはある程度、親が線引きした範囲内での

自由ではないでしょうか。

しかし、子供は親の思い通りには決して歩んではくれません。

そこに親の苦しみが始まります。

子育てをしていく中で、様々な自分の思いを見せられます。自分の心を掘り下げていくチャンスを与えられます。

今、私たちが生かされているのは、長い間蓄積してきた心の泥、埃、垢を少しでも軽減して、軽い明るい爽やかな自分に蘇(よみがえ)っていくためではないでしょうか。

心の闇に気付き、凄まじいエネルギーを、自ら母親の温もりで温めて愛に返していくためではないでしょうか。

母親の温もりを自分の心に蘇(よみがえ)らせていくことこそが、そして、真実の愛を流していくことこそが、本当の子育て、ひいては自分育てなのではないで

しょうか。

たとえ、どんなに親を困らせる子供であっても、子育ては喜びです。苦労でも苦しみでもありません。自分自身が大きく変わっていけるチャンスをたくさんもたらしてくれる。そう思いませんか。

赤子の寝顔、おっぱいを吸う無心な顔、幼児の無邪気な笑顔、どれもが親たちを幸せな気持ちにさせてくれたはずです。

もう一度、わが子を初めてその胸に抱いた時の心に戻って、心に湧いた思いを心いっぱいに広げていってください。

困ったことをしでかす子供、言うことを聞かない子供、反抗し暴力を振るう子供を、その思いで抱きしめてあげてください。

「冷たい母親で申し訳なかった、ごめんなさい」、その思いが噴き出てきませんか。

冷たく心を閉ざしてきた自分をも包んで許して

いきましょう。

お母さん、心を大きく大きく広げていってください。些細なことにとらわれず、心を伸び伸びと開放していきましょう。

自ら自分を縛ってきた縄を解いて、本来の自分を取り戻していきましょう。

お母さん一人ひとりの存在はとても大切です。そして、偉大な力を持っています。

自分を信じていきましょう。温かな優しい温もり、母親の温もりを持った自分を信じていきましょう。

今何のために生かされているか、人生の真の目的を知ったならば、生命の大切さを子供たちに伝えていってください。

肉の生命を大切にする。それは本当の自分を大切にすることに繋がるからです。

最近、簡単に自殺をする。また、些細なことで

人の生命を奪う風潮が見られます。

それはどういうことでしょうか。

それは単に肉の生命を断つという単純なものではなく、意識（心）の進化を妨げてしまうということにお気付きでしょうか。

それがどれほど間違ったことなのか、なかなか心で感じることは難しいようです。

何のために生まれてくるのか。それは長い時間の経過の中で、自分の心に埋没させてきた闇と向き合い、その闇を光に変えていくためです。

苦しい自分、人を蹴落とし、責め裁き、責任転嫁し、自分だけは正しいと錯覚してきた自分を見直し、修正するために生まれてきたということを、あなたは感じていませんか。

だからこそ、肉の生命がある限り、ただただひたすら心を見ながら生きていく、日々を過ごしていくことが大事だということに気付かれるでしょう。

自分の生命を断つことは、その場を自ら放棄す

ること、自分への裏切りであり、増して人の生命を奪うなどあってはならないことなのです。

子供の自殺も最近よく聞くようになりました。

その原因は様々です。失恋、受験の失敗。

最近ではいじめに耐え切れず、その苦しみから逃れたいために自殺をすることも多々あります。

中にはいじめに遭った怒り、憤り、悔しさを誰かに訴えたくて、遺書を残して自殺していく子供もいます。

自分をいじめ、苦しめた連中を白日の下に晒し、その罪を認めさせてやりたいと……。

果たして、苦しみから逃れることができたのでしょうか。

自分の心は晴れたのでしょうか。

答えはノーです。死んで終わりにならない。肉の生命の終わりがすべての終わりではない。それ

は確かな現実なのです。

心に存在する苦しみ、憎しみが、その後（死後）の自分にずっと付いて回るということを知ってほしいのです。

転生ということを信じることができますか。

生まれては死に、死んでは生まれる。その繰り返しの中で私たちは心の中にヘドロのように思いの癖を積み重ねてきました。

心の中の闇です。

それがその後繰り返される人生に大きく影響を与えることは確かな事実です。

にわかには信じられないかもしれません。そんなことがと不信を抱かれるかもしれません。

でも、肉体は消えても、意識は永遠に存在するということを、心のどこかに覚えておいていただきたいのです。

もし、それが本当ならばという仮定に立って、周囲を見回してみてください。子育ての中にも「なるほど、そういうことだったのか」と、合点がいく出来事が少なからずあるのではないでしょうか。

私は子供が成長していく上で、例えば性格、物の考え方一つ取っても、育て方や環境云々では解決できない、理解できない様々な問題があるように思っています。

例えば、突如キレる子供も、ある環境の中で育まれた性格だと決め付けてしまえば、それで終わりかもしれません。

でも、私は自分の心を見ていく中で、それぞれすべての人が例外なく自分の心の中に、今まで培ってきた凄まじいエネルギーを抱えていることを知ったのです。

そのエネルギーが噴出する場と時を待っていただけなのだと感じています。

突如キレるという現象も、その一つだととらえています。

そのエネルギーが問題行動となって出ないからいいのではなく、例えば家庭内暴力、異常行動となって出ても、それを温かく包んでいける母親の温もりを、個人、個人それぞれの人が心に蘇らせていったらいい。それだけだと思うのです。

子供の精神的疾患も多く見られるようになってきています。

家族の方は、うちはその家系ではない、遺伝的要因はないと主張されます。

では環境でしょうか。

子供の心の中に原因がある。長い年月、転生しながら培ってきた心の歴史の中に、その原因があるのではないでしょうか。

よく世間では、この子だけは小さい時からそり

が合わなかったなどと語る母親がいます。

家族の中でも、兄弟の中でも、また友人の中でも、そのように特に理由はないのに、心にトゲが刺さったように引っかかるという関係があるように思います。

嫁姑、母娘、父息子、母長男、それぞれの関係の中に、長い間、培われてきた心の闇と闇の対決、葛藤が見え隠れし、人生を織り成していく、その情景が目に浮かびます。

この世に生まれて死ぬまでをその人の一生と考えると、そして、死んだらそれですべてが終わりだと考えたとき、何とも解明のできない疑問が残ります。

私たちはどうして親子の縁を結び、夫婦の縁を結んでいるのか。決して偶然ではなく、深い意味があるのだということに気付いていかれるはずです。

例えば、親子関係で言えば、親は子供を育てていく中で様々な出来事を通して心の動き、揺れを経験します。怒りや恐れ、憎しみが生じることもあるでしょう。自分の中に存在するどろどろとした黒い塊に気付くこともあるでしょう。

瞬時に怒りが爆発するときのエネルギー、思わず「お前なんかいないほうが楽だ、死んだらいいのに」と思う、そのエネルギーを心の中に確認することもあるでしょう。

それは子供の状態によって作られたものではなく、以前から存在していたものが、子供の様子を見聞きすることにより、心の中から噴き出てきただけなのです。

「子供が良い子なら、こんな思いをしなくてすんだのに」、かつて勤務していた子供の相談室で、お母さんはよくこのように言いました。

でもそうではなく、お母さんの心の中から真っ黒なエネルギーを引き出し、お母さんにそれを認

識させてくれた子供の存在は、とてもありがたい存在で、お母さんは、その心を修正していくために親子の縁を結んだということに気付いていかれたならば、おのずと今何を為すべきかが、見えてくるのではないでしょうか。

子供の側から見れば、母親の性格、養育姿勢から様々な影響を受けて、苦しみを増大させていくことが多いのが現実です。

多くの子供たちは、「縛らないでくれ、支配しないでくれ、自由を奪わないでくれ、ほっといてくれ」と訴えています。

その苦しみから逃れるために、親が期待する方向とは反対方向へ歩んでいき、軋轢を生じていきます。

だからこそ、互いに心を見ることができるのです。

子供がまだ小さい時は、母親や父親が自分の心

をしっかりと見つめることによって、互いの関係を変えていくことができると信じています。

表面の形に見える関係を変えるのではなく心を変える。意識が変われば、形の世界が変わっていく。それは確固とした事実なのだということを感じています。

子育ては自分を育てること、そして、自分を育てるとはどういうことなのか、少しでも心で感じていかれたら、きっとこれからの人生は大きく変わっていかれるのではないでしょうか。

心を見ることは喜びです。自分の汚い心、凄まじい闇に出会うことは喜びです。何も知らず今世を終えるのではなく、心を見ながら、子育ても楽しんでいかれることを望んでいます。

どんなに今、大きな悩み、苦しみを抱えていた

としても、必ず幸せになれる。喜びの日々がやってくることを信じて、日々過ごしていかれることを心から願っています。

あとがき

現在、時代の流れと共に子育ても変化してきている。そして、親も子供も良くも悪くも変化してきている。そう感じています。

家庭の形態も変わり、かつて母親の役目であった育児も、ベビーシッターや保育士の力を借りるようになってきました。

女性が社会に出て働く機会が増えたこと、女性の労働力が社会の仕組みの中に組み込まれていることなどから、女性は、家庭から社会へ飛び出し活躍することが多くなりました。

母子関係が希薄になり、心身共に寂しい子供たちが増えているということは否めません。

私は、よく思い出します。学校から家に帰って

母親の姿が見えないと、まず出す言葉が「お母さんは」というものでした。祖母の姿がそこにあっても母親の姿を追い求めた自分を思い出します。

なぜ母親の姿を追い求めたのか、やはり心が母親の温もりを求めていたからなのだと思います。母の姿を認めると嬉しくてホッとしたものです。

それぞれ家庭事情があり、子供と共に過ごす時間が持てない母親もいるでしょう。時間の長さが問題ではありません。たとえ一緒に遊ぶことができなくても、僅(わず)かな時間でも、心と心の触れ合いがあれば子供は満足なんです。子供の言うことに耳を傾け、頷(うなず)いてくれる母親が嬉しいんです。

あなたの口から出る言葉を反復してみてください。子供を否定する言葉が多かったのではないでしょうか。躾(しつけ)と称して小言が多かったのではないでしょうか。

折角の僅(わず)かな時間を楽しい時間にしてください。

温かな優しい波動の中で共に時間を過ごしてください。

子供はあなたの言葉でしつけられるものでも教育されるものでもないのです。

あなたの心によって育てられていくのです。あなたがあなたの心をしっかりと見ることによって、あなた自身の心が明るく軽く喜びに満ちた状態であれば、もうそれだけで充分なんです。

子供を変えようと思うのではなく、あなたが変わっていくことに喜びを見出していってください。以前と違う自分を発見することは、この上ない喜びです。

一つ提案があります。日々仕事や育児で忙しく、たとえ疲れ果てていても、一日に十分でも十五分でもかまいません。

心を落ち着けて、今日一日を振り返る時間を持っ

てください。

今日は仕事がうまくいった、商売がうまくいった、上司に認めてもらった。そんなことではなく、自分の心のお世話をしてください。

今日、周りの人々に出してきた思い、心の動きを振り返ってみてください。

何か気になることがありますか。間違っていたなと思うことがありますか。何でもいいのです。自分の心に去来する思いを静かに見つめ続けてください。

それを毎日続けていきましょう。

母親の温もりが大事だということをこれまで伝えてきました。

その母親の温もりを心に蘇(よみがえ)らせる道筋を詳しく伝えてくれている本があります。

どうぞ、ご一読下さるようお勧めします。

きっと目から鱗（うろこ）の体験をされることでしょう。

この本は、周りにいらっしゃる一般のお母さんに向けて書かせていただきました。子供の問題に重点を置いて書いたものです。

そして、お母さんたちに本当の幸せを心で感じていってほしいという思いが募ります。

もし、その方法を知りたいと思われる方は『意識の流れ』『続 意識の流れ』『意識の転回』（巻末参照）を読んでくださるようにお願いいたします。

このように本を通して出会えましたことを、心から嬉しく思います。

読んでくださってありがとうございました。

本田せつ子（ほんだせつこ）
昭和 25 年　函館市に生まれる。
大学、大学院修士課程にて発達心理学、児童心理学を学ぶ。
昭和 50 年より平成 8 年まで約 20 年
保育専門学院講師、家庭児童相談室相談員、
保健所発達クリニック心理相談などに携わる。
著書／「母親のぬくもり」― 子供の問題 ―
「幸せへの道が開かれて」― 精神障害から喜びの世界へ ―
「家族の風景」― 地獄の世界からの脱出 ―
「お母さん、ごめんなさい」― 不幸の連鎖から幸せへ ―

さびしい子供たち
初版発行　2011 年 11 月 20 日

著　　者　本田せつ子
発 行 者　桐 生 敏 明
本文組版　中 村 康 一
表 紙 画　大 槻 ゆ り
電子図書製作　ＤＥＰ（株式会社シルクふぁみりぃ）
発　　行　**ＵＴＡブック**（株式会社シルクふぁみりぃ）
奈良県北葛城郡広陵町馬見北 4 丁目 14-7
TEL 0745-60-2696　FAX 0745-60-3098
印刷・製本　モリモト印刷株式会社
© Setuko Honda, Printed in Japan 2011